Святые отцы о посте

Пост – украшение души

По творениям Афонских святых

Святые отцы о посте

Пост – украшение души

По творениям Афонских святых

Москва
2016

УДК 276
ББК 86.372
П 63

*Рекомендовано к публикации Издательским Советом
Русской Православной Церкви
(ИС Р16-552-3769)*

П 63 **По творениям Афонских святых. Пост – украшение души.** / Сост. Санчес И. — М.: Благовест, 2016. — 160 с.

ISBN 978-5-9968-0513-6

Данная работа представляет собой сборник изречений Афонских святых о посте, взятых из их многочисленных творений. Преподобные афонские отцы, на своем опыте прошедшие подвиг поста и молитвы, дают всем христианам советы и поучения, в чем состоит смысл и значение постного подвига, каковы должны быть условия для его успешного прохождения, а также какие плоды приносит постникам их подвиг, совершаемый по заветам Христа и святых отцов Церкви.

Издание рассчитано на широкий круг православных читателей.

УДК 276
ББК 86.372

ISBN 978-5-9968-0513-6

Предисловие

Каждый православный человек наверняка неоднократно слышал такое выражение: «Пост и молитва – это два крыла, которые поднимают христианина в Царство Небесное».

К сожалению, в наше время многие люди не понимают истинного значения поста. Обычно, они искренне считают, что достаточно воздерживаться от скоромной (непостной) пищи в течение нескольких дней или недель, – и ты свой долг перед Богом выполнил. Но на самом деле всё гораздо серьезнее и глубже.

С одной стороны, пост – это особо благодатное время для самосовершенствования и духовного роста личности. Ограничение в пище, в таком случае, является всего лишь напоминанием о том, что человек не должен полностью погружаться в житейскую суету и забывать о спасении своей души. С другой стороны, следует не забывать, что постом также называют одну из тех вели-

чайших христианских добродетелей, о которых говорит нам Священное Писание: *тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их* (Мф. 7, 14).

Но в то же время, необходимо отметить, что, по словам преподобного Порфирия Кавсокаливита, «пост – это труд, который совершается ради Любимого. Труд, чтобы жить во Христе».

В настоящей книге собраны размышления афонских святых о посте, о его значении для каждого верующего человека, о его духовных плодах, о тех духовных ошибках, которые делают его бесполезным, бесплодным и даже опасным в деле спасения души. Как и всё богатейшее наследие афонских святых, оставленное нам для назидания и объяснения правил духовной жизни, всегда было и будет актуально для каждого верующего, так и тема поста, представленная в данной книге, всегда будет занимать главенствующее место в жизни каждого христианина.

Ирина Санчес

ОПРЕДЕЛИ СЕБЕ МЕРУ

Братья мои, в Великую Среду Господь был предан в руки беззаконных иудеев, был поносим, бит, осмеян. В Великую Среду Он был продан, а в Великую Пятницу распят. Поэтому подобает и нам, братья, благочестивые христиане, соблюдать пост в среду и пятницу. Также нужно поститься и в дни долговременных постов, как нам предписали святые отцы Церкви, просвещенные Духом Святым. В своих писаниях они велели нам поститься, смирять тело и умерщвлять страсти, подобные опасным диким зверям. Опять же, питаясь умеренно, мы без труда сможем прожить, а когда много едим, то и расходы у нас большие. Мне для пропитания достаточно ста драми* хлеба. Их Бог благословил, так как они нам необходимы. А излишки Он не благословил,

* Драми – мера веса, равная 3,2 грамма.

но проклял. Они не принесут нам пользы, их следует отдать бедным. Вы соблюдаете все посты, христиане? Как у вас здесь с этим обстоят дела? Если вы христиане, должны их соблюдать. В особенности Великий пост. Держите ли вы здесь трехдневный сугубый пост, начиная с чистого Понедельника? Правильно и богоугодно это делать. (*святой равноапостольный Косма Этолийский*, 2, с. 140–141)

* * *

Предначиная слово, я произнесу вашей любви самые Владычни слова, лучше же еще сказать – самое начало евангельской проповеди: *Покайтеся, приближи бо ся Царствие Небесное* (Мф. 3, 2); и не только приблизилось, но и уже оно в нас есть. *Се бо Царствие Божие внутрь вас есть*, – опять говорит Господь (Лк. 17, 21). И не только оно внутри нас, но ради этого оно приходит и более наглядно, уничтожая всякое начало, власть и силу (вражию); но это относится только к тем,

которые жительствуют по Богу и богоугодно проводят жизнь. Итак, поскольку Царствие Божие и приблизилось, и в нас есть, ради чего и приходит, то делами покаяния сделаем себя достойными его; сделаем усилие над собой, отвергая злые произволения и навыки; ибо Царствие Небесное берется силой и прилагающие усилие восхищают его. Поревнуем терпению, смирению и самой вере богоносных отцов наших; ибо, как говорит (апостол): *Ихже взирающе на скончание жительства, подражайте вере их* (Евр. 13, 7). Умертвим уды наши, сущие на земле: блуд, нечистоту, страсти, злые вожделения и алчность, – особенно же в эти священные дни поста. Ибо с этой целью благодать Духа, предначав, известила нас о будущем Страшном Суде Божием, а затем напомнила нам об изгнании Адама, и, наконец, после сего представила нашим очам, в чем заключается незыблемейшая вера; дабы, движимые страхом перед грядущим Судом и плача об изгнании из рая,

и незыблемо держась веры, мы бы стеснили себя и не впадали в невоздержание, и вследствие ненасытного чрева не отверзли врата всем страстям, и не сдались им, и, всецело оказавшись на пространном и широком пути, не погибли бы вместе с так называемым услаждением. Но, возлюбив тесный и узкий путь, ведущий в вечную жизнь, которого началом и первым поприщем является пост, пройдем с усердием сию четыредесятницу постных дней. Ибо если, как говорит Соломон, время – всякой вещи и всему – свой час, то ищущему благоприятного времени для совершения добродетели – вот это время: эта четыредесятница дней. Если и вся жизнь человека является благоприятным временем для приобретения спасения, то насколько больше таким благоприятным временем является это время поста; ибо и Начальник и Вождь нашего спасения, Христос, начал с поста, и, находясь на его поприще, низложил и посрамил диавола, возбудителя страстей, всячески нападав-

шего на Него. Как невоздержание чрева, будучи уничтожителем добродетелей, является родительницей страстности, так, напротив, воздержание, уничтожая скверны, прибывшие нам вследствие невоздержания, бывает матерью бесстрастия. Если же и тогда, когда и нет в нас страстей, невоздержание вводит и ввело их, то как же ему не умножить и не укрепить их, когда они уже налицо, между тем как пост уменьшает их и уничтожает? Пост и (общее) воздержание шествуют рука об руку, хотя по времени у разумно наблюдающих их то одному, то другому отдается предпочтение. Строго говоря, мы не будем разделять их друг от друга, но в течение честных пяти будничных дней седмицы будем более держаться поста (во всей его строгости), а по субботам и воскресениям будем более внимать воздержанию (т. е. общей умеренности в пище), так, чтобы нам благоразумно услышать евангельские слова. (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 95–96)

* * *

Погибель... недостойных духовников, которой они лженаставляют людей, такова: «Пост – ни к чему: Бог даровал нам пищу, чтобы мы вкушали ее. Воздержание в человеке – ни к чему, ибо когда тело удовлетворено, то удовлетворяется и душа». Так из-за еды и питья возгораются страсти в духовных чадах, идет духовное чадо и говорит духовнику о брани страсти своей. Спрашиваю я вас: когда услышит недостойный духовник от духовного чада своего о подобной брани, как исцелит его, не признавая поста? (*преподобный Нил Афонский*, 1, с. 216)

* * *

Ах, дитя мое, будь внимателен. Ибо мир сегодня очень плох. И диавол сеет лукавые помыслы, чтобы ослабла готовность души. Поэтому, сколько можешь, старайся быть воздержанным. Ибо от многоядения рождаются лукавство и мечтания. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 30, с. 45)

* * *

Послушай, чадо мое, и о другой прелести, чтобы уберечься от нее. Многие монахи трудились над какой-нибудь одной добродетелью и приложили все свои усилия для ее достижения. К примеру, постились, то есть не употребляли растительного масла или приготовленной пищи, или другого подобного. И связали свою свободу, веря своему помыслу, будто все заключено в посте. И, упражняясь в этой добродетели, они советуют и другим, что это – единственная дорога и полнота всех добродетелей, и ручательство душевного спасения, основываясь на том, что столько лет он не ел растительного масла или приготовленной пищи, или чего-нибудь другого. И мы говорим, что такой монах стал рабом своего вольного поста и считает, что тот, кто не делает так же, не спасется или не на пути к спасению. И мы спрашиваем такого монаха: «О, человече Божий! Скажи

мне, что ты приобрел за столько лет своего поста? Покажи мне плод твоего многолетнего поста – и тогда меня убедишь. О, человече! Ты отказываешь другим в милости Божией из-за своего господина – поста. А куда же ты тогда дел беспредельную милость благости Господней? Да и у всех ли людей такое же сложение и телесные силы, как у тебя, что ты требуешь от всех стать подобными тебе? Итак, оттого, что ты не управляешь хорошо тем, что касается тебя, то и куешь ты столько лет обол железа на наковальне поста, но так ничего и не выковал, ибо нет у тебя рассуждения. А исцеление в этом случае состоит в том, чтобы оставить такой мнимый «пост» и попросить у духовника совета, как жить. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 351–352)

* * *

Если у человека есть простота, смирение, то он приемлет благодать Божию,

смиренно постится и божественно питается. Тогда он обладает божественной силой и во время продолжительных постов у него есть большой «запас прочности». (*преподобный Паисий Святогорец*, 4, с. 202)

* * *

О чрево, бесстыдное и никогда не насыщаемое, ради которого мы... делаемся игралищем богопротивных бесов! Ты служишь виной нечистых истечений, безмерного сна и [вообще всех] разнообразных [причин] душевной смерти. От тебя происходит отвержение святых евангельских заповедей, бесконечное попечение о стяжаниях и разные ссоры. Всем этим память смертная, Божественная любовь и страх Божий бесследно истребляются из душ иноков; чистая молитва и слезы, и умиление пропали, и сокровенное делание ума прекратилось. Вместо того вошли: гордость, злонравие и лесть, ложь, зависть и разные тщеславные пожелания и источник всякого зла – сребролюбие и

богомерзкое взимание пагубных [процентных] ростов; всему же этому последует страшное бесчеловечное лихоимство и привлекается сходящий свыше гнев Божий. О бесстыдное чрево, из-за которого мы... падаем на самое дно губительного чрева адова! Блажен тот, кто тебя покорил своему разуму и всей душой возлюбил нищету и житие нестяжательное. Таковой, воистину, один только познал себя; только он – неложный служитель Вышнего и один он – свободный. Мы же все, повинующиеся тебе, состоим злыми рабами твоими и тобою рождаемых страстей и уподобляемся бессловесным скотам, будучи исперва созданы святой Божией рукой по Его Божественному образу. (*преподобный Максим Грек*, 7, с. 139–140)

* * *

Что сказать об утробе, царице страстей? Если можешь умертвить ее или полумертвой сделать, не давай ослабы. Одолела она меня, возлюбленный, и я

служу ей, как раб и данник. Она – содейственница бесов и обиталище страстей. Через нее бывает падение наше и через нее восстание, когда она благочинствует. Через нее потеряли мы и первое, и второе Божественное достоинство. Ибо после растления, древле бывшего, мы обновлены во Христе; но вот ныне опять отпали мы от Бога, через пренебрежение заповедей, кои сохраняют и возращают благодать в преуспеянии, хотя, не сознавая сего, возносимся, мняся с Богом быть. В деле питания телесного большое бывает различие, как сказали отцы: иному мало, а другому много требуется для поддержания естественных сил своих, и каждый удовлетворяется пищей по силам своим и по навыку. Но безмолвствующий всегда должен быть голодующим, не давая себе пищи досыта. Ибо когда желудок отягчен бывает и ум через то помутится, тогда не может человек творить молитву крепко и чисто; но под действием испарения от многих брашен клонимый ко сну вожде-

левает поскорее лечь соснуть, от чего бесчисленные мечтания во сне наполняют ум. (*преподобный Григорий Синаит*, 14, с. 221–222)

* * *

Особенно... губительно прожорство и непощение для монаха, ибо этим прожорством он губит себя и спасение свое, сам того не замечая. Некоторые говорят: мы не можем поститься. По какой причине не в силах ты поститься? Знаешь ли, почему? Потому что не имеешь благодати всесвятого Духа; ради этого и не в силах. Итак, понудь себя к посту, чтобы приобрести благодать всесвятого Духа. Когда человек ест многоразличные яства, тело услаждается, но благодать отстраняется от него и сердце человека обмирает. Не может тогда человек поститься, ропщет, когда наступает постный день или Великая четыредесятница. Чего ропщешь, несчастный человек? Постись и воздерживайся, если хочешь, чтобы в помощь пощению тво-

ему пришла благодать всесвятого Духа. (*преподобный Нил Афонский*, 1, с. 266)

* * *

Прежде всего, в Великий пост, в первый день, т. е. в понедельник первой седмицы, не поем литургию, а также не заботимся о трапезе и еде. В остальные же дни той же седмицы надо заботиться и о трапезе, и о еде для желающих вкусить, т.е. вкусить сочива, заквашенного на воде, и какой-либо сырой зелени с фруктами. Питием пусть будет горячая вода с добавлением хинина. И так до пятницы. А в пятницу надо есть кашу и по чаше вина ради праздника святого великомученика Феодора. А в субботу и воскресенье этого святого поста имеем два блюда: варево с маслом (елеем) и октоподы (осьминоги). А на питие надо давать обычную большую красовулю. Во вторники и четвертки пусть вам подаются другие два блюда, но не оба с маслом, а только одно. А вина пусть дают малую красовулю, что составляет полови-

ну большой. В другие же дни, т. е. в понедельник, среду и пятницу, совсем не нужно есть вареного и пить вина, но вкушать только квашеное сочиво, немного фруктов, замоченный укроп с хинином. Если же случится праздник Обретения главы святого Иоанна Предтечи или святых сорока мучеников, пусть будет вам разрешено есть кальмары и два блюда с маслом, вино.., за исключением всей первой седмицы, а также среды и пятницы. Рыбу совсем не едим. Праздник же Благовещения пусть по возможности светло празднуется. И рыбу можете есть, если этот праздник не случится в среду и пятницу, и вино пить большой чашей, причем и на следующий день можете есть то, что останется от вчерашней трапезы. Ешьте и пейте вино, пусть не пропускается рыба и два блюда с маслом ради окончания праздника, как и в дни отдания других святых праздников, как уже сказано, едим рыбу. Если же будет пятница, среда или понедельник, или Страстная седмица, тогда

едим осьминогов, чтобы иметь утешение ради праздника, ибо в три дня этой седмицы, т. е. в понедельник, среду и пятницу, надо поститься точно так же, как и на первой седмице поста, – с квашеным сочивом и сырой зеленью. Если найдутся и фрукты, то ешьте их и будьте удовлетворены. Пейте же замоченный укроп с хинином. Если вышеуказанный праздник падет на Великий Четверг, на Великую Пятницу или на саму Великую Субботу, то пусть пища и питие будут у вас, как во дни отдания. В Великую Пятницу совсем не должно есть вареного, но ешьте квашеное сочиво и какую-либо сырую зелень и фрукты, а питием вам пусть будет укроп с хинином. А в Святую Субботу пусть отступит всякое попечение о еде и трапезе. Пусть будет только омовение уст перед церковью по обычаю. Проводите так святые Великие посты...

Скажем здесь и о посте святых Апостолов. После окончания всех служб, часов и Божественной литургии, когда наступит

седьмой час, как указывает синаксарий, приглашает вас трапеза, как было описано выше. Тогда ешьте только два блюда с маслом, кроме среды и пятницы, ибо в эти дни совсем не вкушаем с маслом, а также не пьем вина. Во вторник и четверг едим кальмаров, а в субботу и воскресенье – рыбу, а питие пьем великой чашей. А на ужин пусть подается немного хлеба, а также большая чаша вина, ибо это знойное и засушливое время года. А в пост Рождества Христова пусть будет такой же порядок в еде и питии, как и в пост святых Апостолов, как мы указали выше. Относительно этого времени в синаксарии указано два изменения: не литургисать во все дни, когда пост. Так как день короткий и не тянется долго, не надо есть дважды в день. В эти дни, как сказано, вам будет предоставлен обед в девятый час.

Знайте же, что пост – когда на утрени поется не «Бог Господь», но «Аллилуйя». Так и соблюдайте это. (*святитель Савва I Сербский*, 12, с. 21–22)

* * *

Хотя тело, будучи тленным, часто изменяется, слабеет и изнемогает, ум, имея другие, небесные и вышеестественные крылья, летает высоко и не заботится о тяжести тела, но поднимает его, сколь бы немощным оно ни было. Поэтому и многие святые, имеющие эту благодать, прожили много лет без хлеба и еды и довольствовались только святым причастием пречистого тела и крови Господа. Однако, поскольку святые отцы не учат нас не есть совсем, поэтому, если мы получим и эту благодать и узнаем, что можем жить и без пищи на самом деле, а не в мечтах, то и тогда мы должны есть и сыр, и яйца, и молоко, если оно у нас окажется, и рыбу. Понемногу и все из того, что нам разрешает устав монашеского звания, – для двух целей. Во-первых, чтобы мы сокрушали корень возношения и гордости, попирая всякое мудрование, возносящееся против Бога, а во-вторых, чтобы мы выглядели похожими на всех, чтобы никто не знал

нашего делания перед Богом и мы избегали бы человеческой славы и похвал. А еще для того, чтобы мы не думали, что эта малая еда, со знанием и рассуждением употребляемая, лишает нас божественной благодати, и что если бы мы постились, то имели бы бо́льшую благодать. Нет. Ибо Бог не смотрит на количество наших подвигов, а испытывает цель и рассуждение, с которыми мы их совершаем, и соответственно изливает Свое благо, великую и богатую милость. (преподобный Иосиф Исихаст, 18, с. 359–360)

* * *

Если досаждает помысел чревообъядения, приводя на память различные и сладостные изысканные яства, чтобы без потребности, не вовремя и сверх меры есть, подобает тогда вспоминать прежде всего слово, сказанное Господом: да не отягощаются сердца ваши объядением и пьянством (см. Лк. 21, 34) – и, Тому Самому Господу помолившись и на помощь Его

призвав, помышлять о сказанном отцами, что эта страсть есть корень всякого зла в иноках, особенно же блуда. И с [самого] начала жизни преступление праотца нашего, первого человека Адама, из-за этого произошло, ибо, прикоснувшись к запрещенной снеди, от рая отпал он и на весь [свой] род навел смерть, как написано: прекрасен был видом и хорош на вкус умертвивший меня плод (см. стихиру на стиховне, которая поется на утрени в пятницу первой недели Великого поста). С тех пор даже и до сего дня, как повествует Св. Писание, многие, повиновавшись чреву, пали великим падением. Знай же и то, что сладость и благоухание пищи по малом времени в злой смрад и гниль обращаются и ничего полезного [уже] не имеют, – говорит Варсонофий Великий; и, это уразумев, укори себя, что желаешь того, чего сладость и благоухание обращаются в такой смрад. И так, в меру и в подобающее время вкушая пищу, побеждай страсть.

О мере пищи. Мера же пищи такова, сказали отцы: если кто установит себе, сколько принимать [ее] в день, и если уразумеет, что это много и отягощает его, то сразу пусть от того убавит, если же видит, что это мало и не может тем поддерживаться тело его, пусть прибавит немного. И таким образом, хорошо исследовав, установит [количество], которым может укрепить телесную силу свою, – не для услаждения, но по потребности, и так принимает, благодаря Бога, себя же осуждает как недостойного и того малого утешения. Все же [разнообразие человеческой] природы одним правилом объять невозможно, потому что великое различие имеют тела в крепости, – как медь и железо по сравнению с воском. Впрочем, общая мера новоначальных – перестать [есть, будучи] немного голодным; если же и довольно насытится – и это безгрешно. Если же когда пресытится немного, – да укорит себя и так, благодаря падениям, одерживает победу.

О времени [принятия] пищи. О времени воздержания от пищи сказали отцы: до девятого часа следует поститься. Если же больше кто-либо хочет потерпеть, – это в его воле. Вообще же, во время равноденствия, весною и осенью, постановили они [вкушать], когда преклоняется день и солнце проходит пополудни часа два, и настает час девятый. А летом и зимой в странах северных день и ночь на много часов увеличиваются и сокращаются – не как в Средиземноморье, в Палестине или Константинополе, – и потому поступать нам [тогда] подобает соответственно времени, как удобно. В день же непостный более ранним подобает сделать час [принятия] пищи и, если потребуется, немного вкусить [и] во время вечернее.

О различении пищи. О различении же пищи: «От всех имеющихся усладительных снедей должно принимать понемногу – вот рассуждение благоразумных, – сказал Григорий Синаит, – а не одно выбирать, другое же отлагать, – да

и Бог благодарится, и душа не возносится, ибо так [и] возношения мы избежим, и добрым творением Божиим не возгнушаемся. Немощным же верою или душою воздержание от снедей полезно, так как, – сказал он, – не веруют они, что будут Богом сохранены; повелел им и апостол есть овощи (см. Рим. 14, 2)». Если же вредна кому-то какая-либо пища, или по немощи некоей, или по естеству, да не понуждает себя принимать ее, но да принимает полезное ему. Ведь говорит Василий Великий, что не подобает снедями, которыми поддерживается тело, ратовать против него.

О различии же тел. Если кто имеет тело здоровое и крепкое, подобает утомлять его сколь возможно, да избавляется [оно] от страстей и порабощается душе благодатью Христовой, а если немощное и недужное – давать ему немного покоя, да не до конца отпадет [от делания]. Подобает же подвизающемуся жить в скудости, не насыщаясь, и подавать телу чуть меньше

потребного как в пище, так и в питии. Во время же плотской брани, от врага [воздвигаемой], подобает наиболее воздерживаться, поскольку многие, не удержав чрева, впали в страсти постыдные и неизреченный ров скверны; а когда находится чрево в благочинии воздержания – совместный вход всех добродетелей бывает. Ибо если удержишь чрево, – войдешь в рай, – говорит Василий Великий; если же не удержишь, – станешь добычей смерти. Когда же кто-либо из-за труда путешествия или какого-то тяжелейшего дела снизойдет немного к телу и чуть прибавит к обычно потребному, – это не зазорно, и в пище, и в питии, и во всяком покое, поскольку с рассуждением, по силе своей [таковой] поступил. (*преподобный Нил Сорский*, 20, с. 40–43)

* * *

Написано: *сыне человечь, весом снеси хлеб твой, и воду мерою пити будеши* (см. Иез. 4, 9–10), сколько потребно, чтобы,

довольствуясь тем, подвизающийся по Богу мог жив быть. Ибо, как говорит некто из отцов, если не дашь крови, Духа не примешь. И великий Павел говорит: *умерщвляю тело мое и порабощаю, да не како, иным проповедуя, сам неключим буду* (1 Кор. 9, 27). То же и божественный Давид: *колена моя изнемогоста от поста, и плоть моя изменися елеа ради* (Пс. 108, 24). И Богослов: «Ничем так не благоугождается Бог, как злостраданием или телесными ради Его лишениями; и ничем так не привлекается человеколюбие Его, как слезами». И святой Исаак: «Как мать печется о чаде, так и Христос печется о теле злостраждущего (терпящего ради Его телесные лишения), и всегда есть близ тела его» (Слово 58, с. 443). Еще: «В чреве насыщенном нет видения тайн Божиих» (там же). Еще: «Как те, кои сеют слезами, приемлют рукояти радования; так радостью исполняются злостраждущие (подъемлющие произвольные телесные лишения) ради Бога». Еще: «Блажен

заградивший вход к себе всякому сладострастию, разлучающему его от Создателя Его» (Слово 75, с. 533).

Еще: «Долгое время искушаемый в десных и шуих, неоднократно изведав себя сими двумя способами, прияв на себя бесчисленные удары противника и сподобившись втайне великих вспоможений, в продолжение многих лет снискал я опытность и по благодати Божией опытно дознал следующее.

– Основание всего доброго, возвращение души из вражия плена, путь, ведущий к свету и жизни, – все это заключено в следующих способах: собрать себя воедино и всегда поститься, то есть премудро и благоразумно поставить для себя правилом воздержание чрева, неисходное пребывание на одном месте, непрестанное занятие богомыслием.

– Отсюда покорность чувств; отсюда трезвенность ума; отсюда укрощение свирепых страстей, возбуждающихся в теле; отсюда тихость помыслов; отсюда свет-

лые движения мысли; отсюда рачительность к делам добродетели; отсюда высокие и тонкие умопредставления; отсюда не знающие меры слезы, источающиеся во всякое время, и память смертная; отсюда чистое целомудрие, совершенно далекое от всякого мечтания, искушающего мысль; отсюда проницательность и дальновидность; отсюда глубокие и таинственные понятия, какие ум постигает при пособии Божественных словес, и внутренние движения, происходящие в душе, разделение и различение духовного, как в святых силах и истинных видениях, так и в суетных мечтаниях.

– Отсюда тот страх на путях и стезях, который в море мысли отсекает леность и нерадение; тот пламень ревности, который попирает всякую опасность и превозмогает всякий страх; та горячность, которая пренебрегает всяким вожделением и изглаждает оное в уме, и вместе с прочим приводит в забвение всякое памятование о преходящем; короче сказать, отсю-

да свобода истинного человека, душевная радость и воскресение со Христом в Царствии.

– Если же кто вознерадит о сих двух способах, то пусть знает, что не только повредит он себе во всем, что пред сим сказано, но поколеблет и самое основание всех добродетелей пренебрежением сих двух добродетелей. И как они, если кто удержит их в себе и пребудет в них, суть начало и глава Божественного делания в душе, дверь и путь ко Христу; так если кто отступит и удалится от них, то придет к сим двум противоположным тому порокам, разумею телесное скитание и бесчестное чревоугодие.

Это суть начала противного, сказанному выше, – и они дают место в душе страстям» (Слово 75, с. 533–535).

В другом месте он же пишет: «Которые нерадивы и слабы в начале подвига, те не только от сих и подобных борений*, но и от шума древесных листьев прихо-

* Выше изображены вражеские искушения.

дят в боязнь и смятение, и малой нуждой, голодом в случае недостатка и небольшой немощью преодолеваются, отрекаются от подвига и возвращаются вспять. Истинные же и благоискусные подвижники не пресыщаются злаками и овощами, даже питаясь сухими былиями, не соглашаются что-либо вкусить прежде назначенного часа, но в телесном изнеможении лежат на голой земле; очи их едва смотрят от чрезмерного истощения тела, и если от нужды близки бывают они к тому, чтобы разлучиться с телом, не уступают над собою победы и не оставляют крепкого произволения, потому что желают и вожделевают лучше сделать себе принуждение из любви к Богу, и предпочитают трудиться ради добродетели, нежели иметь временную жизнь и в ней всякое упокоение. И когда приходят на них искушения, веселятся паче и еще усовершаются ими. Даже среди тяжких предстоящих им трудов не колеблются они в любви Христовой, но пока не утратят

жизни, пламенно желают с мужеством выдерживать нападения и не отступают, потому что через это усовершаются» (Слово 60, с. 475).

С сими и подобными сим уроками согласуясь и так же покоряясь тому, кто сказал: *царским путем шествуй, не уклоняясь ни на десно, ни на шуе* (Притч. 4, 27), и мы излагаем тебе средний устав о пище, состоящий в таких правилах...

Как подвизающемуся должно питаться в понедельник, среду и пяток.

В три дня недели, второй, четвертый и шестой, всегда твори девятицу, вкушая пищу однажды в день (в 9 часов), съедая хлеба унций шесть (три осьмухи фунта), сухих снедей не досыта и воды три или четыре чаши, последуя 69-му правилу святых апостолов, которым законополагается: «Если какой епископ или пресвитер, или диакон, или чтец, или певец* святую Четыредесятницу перед Пасхой или в среду, или в пятницу не постится, да

* Аскеты причисляются к духовенству.

будет извержен, кроме препятствия от немощи телесной; если же это будет мирянин, да будет отлучен». В понедельник же пост установлен после святыми отцами...

Как должно питаться во вторник и четверток.

В два дня, во вторник и четверток, дважды в день принимай пишу, съедая хлеба тоже шесть унций, какое-либо варево воздержно и сколько-нибудь из сухих снедей, и выпивая вина, если употребляешь, растворенного водою, чаши три или четыре; вечером же съедай хлеба унции три, что-нибудь из сухих снедей или овощей каких, вина с водою выпивай одну чашу или много две, когда жажда сильная одолевает.

Жажда, впрочем, много содействует в слезах, сожительницей имея и бдение, о коих так говорит святой Лествичник: «Жажда и бдение сокрушают сердце; от сердца же сокрушенного источаются слезы» (Слово 6, 13). И святой Исаак: «Ради Бога потерпи жажду, да напоит Он тебя любовью Своею».

Если же ты и в эти два дня предпочтешь однажды принимать пищу, очень добре сотворишь; так как пост и воздержание есть первая добродетель – мать, корень, источник и основание всего доброго. И из внешних мудрецов некто говорит: «Избери наилучшую жизнь, навык же потом сделает ее приятною». И Василий Великий: «Где произволение с твердой решимостью, там нет препятствий». И другой некто из богоносных мужей: «Начало плодоносия – цвет, а начало деятельной жизни воздержание» (*преподобный Нил*, ч. 1, с. 201).

Это, равно как и последующее за сим, иным покажется, может быть, неудобным или даже и невозможным. Но кто возьмет во внимание процветающее от сего приплодие и пред очами ума держать станет обыкновенно порождающееся из сего славное состояние, тот признает сие нетрудным и помощью Господа нашего Иисуса Христа при своем посильном о том рачении и словами, и делами вос-

проповедует, сколь сие удобоисполнимо, в подтверждение сего, как бы печать какую приложив ими (делами и словами). И святой Исаак говорит: «Скудный хлеб на трапезе чистого очищает душу вкушающего от всякой страсти... От трапезы постящихся, пребывающих в бдении и трудящихся о Господе, возьми себе врачевство жизни и возбуди от омертвения душу свою. Ибо среди их возлежит Возлюбленный, освящая снеди их и горечь скудной трапезы их претворяя в неизреченную свою сладость; духовные же небесные служители Его осеняют их и святые явства их» (Слово 8, с. 62). Еще: «Воня постника весьма сладостна, и встреча с ним веселит сердца рассудительных... Любезно Богу поведение воздержного» (там же, с. 63)...

Как надлежит питаться в субботу. Также о бдениях и о том, как подобает принимать пищу во время оных.

Во всякую субботу, кроме Великой, подобает тебе два раза принимать пишу,

как выше положено для вторника и четвертка. Это и по определению священных правил, и потому, что во все всего лета дни Господни должен ты совершать бдения, кроме сырного и еще кроме того случая, когда на неделе случится какой-нибудь великий Господский праздник или праздник какого-либо из великих святых. Тогда совершай бдение в эти дни, а в день Господень оставляй его. Но так или так будет, в субботу все два раза принимай пищу. Впрочем, так как тебе полезно всегда понуждать себя на делание бдения нощного, то гораздо лучше тебе, несмотря на совершение бдения на неделе, по случаю означенных выше дней, совершать оное и на воскресенье. Пользу от этого великую сам скоро увидишь; *разверзется,* – скажем словом пророка Исаии, – *рано свет твой, и изцеления твоя скоро возсияют* (Ис. 58, 8).

Святой Исаак говорит: «Каждому подвигу против греха и похотения труд бдения и потения есть начало, особенно

для того, кто подвизается против сущего внутри нас греха. И из этого узревается признак ненависти ко греху и похоти в подвизающихся в сей невидимой брани. И все почти страстные прилоги начинают умаляться от пощения. После же него особенно содействует подвижничеству нощное бдение. Во всю жизнь свою любящий беседовать с сею двоицею другом бывает целомудрия. Как упокоение чрева и многоспание до расслабления, возжигающее похоть блудную, суть начало всех зол, так суть путь Божий святой и основание всякой добродетели – пост, бдение и бодренность в священнослужении Богу». Еще: «В душе, облиставшейся памятью и неусыпным бдением ночь и день, – вот где устрояет Господь к утверждению ее и обезопасению облако, сенью своею покрывающее ее во дни и светом огня освещающее ночью» (см. Пс. 77, 14). Еще: «Избери себе сладостное делание, бдение всегдашнее по ночам, коими все отцы совлеклись ветхого человека и сподобились

обновления ума. В часы сии душа чувствует жизнь оную бессмертную и в чувстве ее совлекается тьмы страстей, и приемлет Духа Святого». Еще: «Почти делание бдения, да обретешь утешение в душе своей». Еще: «Не думай, человече, что во всем подвижничестве монашеском есть какое-либо делание, большее нощного бдения». Еще: «На монаха, пребывающего в бдении с рассуждением ума, не смотри, как на плоть носящего: ибо дело сие, яко воистину, есть дело ангельского чина». Еще: «Душа, в сем ангельском делании бдения трудящаяся, будет иметь херувимские очи и ими созерцать и видеть непрестанно небесные видения».

Бдения сии проводи в молитве, псалмопении и чтении, чисто, непарительно и с сокрушенным умилением, один или с любезным и единомысленным содружием. После всякого твоего бдения делай труда ради, от бдения бывшего, небольшое утешение в пище и питии на вечери, именно: съедай хлеба унции три, с при-

ложением и сухих каких снедей, сколько потребно тебе будет, пей и вина с водою чаши три. Но смотри, имея бдение в день девятичный, никак не нарушай ради сего бдения девятицы. Ибо сие подобает творить и оного не оставлять. Утешение, о коем здесь говорится, полагается по совершении бдения.

Также и во все воскресные дни два раза в день принимай пищу, как и в субботу. Это установление цело да блюдется, как положено, кроме немощи. То же делай и во все дни, в кои так делать разрешили святые отцы или долгим обычаем так установилось по каким-либо причинам. И в эти дни не однажды принимаем мы пищу и сухоядения не держим, но от всего полезного и не зазорного вкушаем, также и из овощей, что случится, с воздержанием, однако ж, в определенном количестве; ибо воздержание во всем и всегда прекрасное дело. При телесных же немощах, можно, как сказали мы, вкушать, не стыдясь, от всего потреб-

ного и разрешенного нам для поддержания тела. Ибо святые отцы научили нас быть страстоубийцами, а не телоубийцами. Разрешенное же разумеем не вообще христианам, а нам, по нашему иноческому чину. Всего сего причащайся с благодарением, во славу Божию и во избежание кичения, только не допускай излишества. «Скудость вещей, – говорит святой Исаак, – невольно научает человека воздержанию, хотя бы он того и не хотел; напротив, когда их у нас вдоволь и доступ к ним открыт, тогда трудно нам себя воздержать». Телесного упокоения не люби. Ибо душа, Бога возлюбившая, по слову опять преподобного Исаака, в Боге едином и упокоение имеет. Избери же себе паче труд и скудость в содержании, и смиренство. Ибо труд и смирение, пишет некто из святых, стяжавают Христа.

О диете и вообще об образе жизни в святые посты излишне, думаю, толковать в особенности и подробно. Ибо как

определено тебе поступать в те дни, в кои держишь девятицу, так надлежит тебе поступать и в святые посты, кроме суббот и воскресений. Но, если можешь, держи себя в них еще строже и еще трезвеннее, наипаче же во святую великую Четыредесятницу, которая есть как бы десятина Богу от целого года и победителям Христовым доставляет награды за подвиги пресветлым днем Божественного Воскресения». (*преподобный Каллист*, 22, с. 336–342)

* * *

Постом человек показывает свое произволение. От любочестия он предпринимает подвиг, аскезу – и Бог ему помогает. Однако если человек насилует себя и говорит: «Куда деваться? Вот снова пришла пятница – и надо поститься», – то он себя мучает. А вот войдя в смысл поста и совершая пост от любви ко Христу, он будет радоваться. «В этот день, – будет думать такой человек, – Христос был распят. Ему

не дали пить даже воды – Его напоили уксусом (см. Мф. 27, 34; Мк. 15, 36; Лк. 23, 36 и Ин. 19, 29). И я сегодня целый день не буду пить воды». Поступая так, человек почувствует в себе радость большую, чем тот, кто пьет самые лучшие прохладительные напитки.

И погляди, многие мирские люди не могут выдержать пост в Великий Пяток. А вот на тротуаре, напротив какого-нибудь министерства, они могут сидеть, объявив голодовку протеста – от упрямства, настырности, – чтобы чего-то добиться. На это диавол им силы дает. То, что они делают, – это самоубийство. А другие, когда приходит Пасха, с радостью громко поют: «Христос воскресе», думая при этом о том, как они сейчас хорошо покушают. Такие люди похожи на иудеев, которые хотели сделать Христа царем за то, что Он накормил их в пустыне (см. Ин. 6, 5–15).

А помните, что говорит пророк? *Проклят, творяй дело Господне с небреже-*

нием (Иер. 48, 10). Одно дело, если у человека есть доброе расположение к посту, но он не может поститься, потому что, если не поест, у него будут дрожать ноги, он станет падать и тому подобное. То есть его силы, его здоровье не способствуют тому, чтобы он постился. Другое дело – если человек не постится, имея силы. Где тут найдешь доброе расположение? А вот расстройство, огорчение того человека, который хочет, но не может подвизаться, восполняет многий подвиг, и сам он имеет мзду большую, чем тот, кто имеет силы и подвизается. Ведь тот, кто имеет силы и подвизается, чувствует и некое удовлетворение. Сегодня приходила одна несчастная женщина лет пятидесяти пяти. Она плакала, потому что не может поститься. Муж с ней развелся. У нее был один ребенок, который попал в аварию и погиб, и она осталась одна. Ее мать тоже умерла, и у нее нет ни крыши над головой, ни куска хлеба. То одна, то другая из ее знакомых берут эту женщину в свой

дом, и она делает там какую-нибудь работу. «У меня на совести лежит тяжкий груз, отче, – сказала мне несчастная, – потому что я ничего не делаю. И хуже всего то, что я не могу поститься. Ем, что мне дают. Иногда, в среду и пятницу, дают постное, однако часто дают скоромное, и я бываю вынуждена есть скоромное, потому что, если я не ем, теряю силы и не могу стоять на ногах». – «Ешь, – сказал я ей, – поскольку у тебя нет сил». Человек должен за собой следить. Если он видит, что его сил не хватает, то пусть съест побольше. «Определи себе меру», – говорит преподобный Нил Постник*. (*преподобный Паисий Святогорец*, 4, с. 202)

* * *

Постарайся, насколько возможно, помочь самому себе. Подчиняй себе аппетит: не ешь того, о чем знаешь, что это вредно для твоего здоровья. Жареное, со-

---

* См. Творения преподобного отца нашего Нила Синайского. М., 2000. – С. 130.

леное, соусы, свинина, мясное, копченая рыба, вообще спиртные напитки – избегай всего этого, и это вменится тебе в пост перед Господом. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 228)

* * *

Ты что, думаешь, что попробовала пальчиком молочную кашку и уже согрешила? Ты же просто пробуешь, чтобы узнать, достаточно ли в каше соли или сахара. А вот есть скоромное вместе с гостями – не следовало бы. И больше никогда так не делай. (*преподобный Порфирий*, 17, с. 325)

* * *

Несколько лет назад* разные богословы, университетские профессора, другие видные деятели собрались в Женеве на «предсоборное совещание». Рождественский и Петровский посты они решили упразднить, а Великий пост сде-

* Произнесено в 1992 г.

лать на пару недель короче – поскольку народ все равно не постится. В этом совещании принимали участие и наши профессора. Когда, вернувшись оттуда, они приехали ко мне и стали обо всем этом рассказывать, я пришел в такое негодование, что даже накричал на них. «Понимаете ли вы, что творите? – говорил я. – Если кто-то болен, то он имеет оправдание есть скоромное в пост – общие правила на него не распространяются. Если кто-то съел в пост скоромное не по болезни, а по [духовной] немощи, то он должен просить: «Прости меня, Боже мой», – он должен смириться и сказать: «Согреших». Такого человека Христос не станет казнить. Однако если человек здоров, то он должен поститься. А тот, кто безразличен, все равно ест все, что хочет, и его ничего не волнует. Все и так идет само собой. Действительно, большинство не держит постов, не имея на это уважительной причины. И мы, желая угодить этому большинству, хотим вообще отме-

нить посты? Но откуда мы знаем, каким будет следующее поколение? А вдруг оно будет лучше, чем нынешнее, и сможет относиться к тому, что заповедует Церковь, без компромиссов? По какому же праву мы будем все это отменять? Ведь все это так просто! У католиков пост перед Святым Причащением продолжается один час. Что, будем поддаваться тому же духу? Будем благословлять свои слабости и падения? Но ради наших слабостей мы не имеем право перешивать христианство на собственный аршин. Даже если хранить установленный чин могут немногие, ради этих немногих он должен быть сохранен. Если больной человек оказался среди чужих, то пусть он ест скоромное так, чтобы другие его не видели и не соблазнялись. (*преподобный Паисий Святогорец*, 3, с. 377–378)

* * *

Если, воодушевясь ревностью, победишь и умертвишь беспорядочные стра-

сти свои, свои похотения и воления, то благоугодишь Богу паче и поработаешь Ему благолепнее, нежели избичевывая себя до крови и истощая себя постом больше всех древних пустынножителей. (*преподобный Никодим Святогорец*, 9, с. 24)

* * *

Относительно разрешения обета поста. Хорошо и весьма угодно Богу и для нас спасительно, если с добрым изволением окончим лежащие на нас обеты, какие мы дали Богу. В таком случае мы самим делом исполняем сказанное пророком Ионой: *Аз же со гласом хваления и исповедания воззову Тебе, елико обещах, воздам Тебе во спасение мое Господеви*. Если же изнемогаем от старости или по причине частых недугов и не можем пробыть без пищи весь день в среду и пяток, то дождемся вечернего времени и тогда разрешим пост легкой и простой пищей, и то не до объедения, но чтобы несколько облегчить только телесную немощь. Так научает нас и великий апостол

Павел, который пишет к Тимофею, говоря: «Чадо Тимофее, *ктому не пий воды, но мало вина приемли, стомаха ради твоего и частых недугов*». Знай же и то, что пост узаконен нам для умерщвления плотских страстей и похотей, оскверняющих внутреннего человека, как сказано пророком: *Аз же, внегда они стужаху ми, облачахся во вретище и смирях постом душу мою.* Когда же изнеможет плоть старостью или от болезней, тогда требуется подкрепить ее легкой пищей, чтобы она в состоянии была служить душе в ее духовном делании, содействуя молитве поклонами, стоянием и выполнением необходимых послушаний. И то еще следует нам прилежно наблюдать, чтобы поститься и духовно, воздерживаясь от всех душевных страстей, кои суть: зависть, ревность, любоимение, лукавство, пронырливость, ложь, лицемерие, жидовское сребролюбие и богомерзкое лихоимство, и причина всех зол – гордость. Полное воздержание от этих душепагубных страстей есть истинный и Богу благо-

приятный пост; а одно только воздержание в пище не только не приносит нам пользы, но и служит поводом большего осуждения, уподобляя нас бесам, как сказано в стихире: «От брашен постящися, душе моя, и страстей не очистившися, всуе радуешися неядением: аще бо не вина ти будет ко исправлению, яко ложная возненавидена будеши от Бога и злым демоном уподобишися, николиже ядущим». От лицемерия которых да избавит нас Господь». (*преподобный Максим Грек*, 8, с. 221–223)

* * *

Есть такие, которые... опять же соблюдают подолгу положенные посты, не отказываются, однако же, удовлетворять желание поесть вдоволь и сладко, чем вполне уничтожается достоинство поста. (*преподобный Никодим Святогорец*, 9, с. 68–69)

* * *

Будь то Пасха, или Рождество, или Масленица, все равно ешь один раз в

день. И в Чистый Понедельник не держи трехдневного поста*, а пей в эти три дня горячее с ломтиком хлеба или сухаря, когда стемнеет. И во всем имей меру и рассуждение. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 29, с. 65)

* * *

Говорит апостол, а вслед за ним и божественный Златоуст: «Четыредесятница один раз в год бывает, Пасха же – трижды в неделю, а иногда и четыре, точнее же – столько раз, сколько мы захотим, ибо Пасха – это не пост, но Приношение и Жертва, бываемая на каждом собрании. А то, что это истинно, услышь от Павла, говорящего: «Пасха наша, Христос, заклан за нас». Так что всякий раз, когда ты приступаешь с чистой совестью [к Таинству],

---

* Согласно уставу, в Греции монахи и многие миряне полностью воздерживаются от пищи и питья в первые три дня Великого поста (до литургии Преждеосвященных Даров в среду).

ты совершаешь Пасху. Не тогда, когда ты постишься, а когда этой Жертвы причащаешься.

Ведь оглашенный никогда не совершает Пасху, хотя и постится каждый год, потому что Приношения он не приобщается». То есть не причащается. И напротив: «Непостящийся, когда приобщается Причастия, если с чистой совестью приступит [к Таинству], тогда и совершает Пасху – будь то сегодня, будь то завтра, будь то в любой день. Ибо подготовка оценивается не наблюдением времен, а чистой совестью». То есть наилучшая подготовка к Причащению состоит не в том, чтобы отсчитывать восемь или пятнадцать, или сорок дней – и тогда причащаться, а в том, чтобы очищать совесть.

Итак, те, которые, хотя и постятся перед Пасхой, но на Пасху не причащаются, такие люди Пасху не празднуют, как говорит этот божественный отец. (*преподобный Никодим Святогорец*, 10, с. 64–65)

* * *

Если... день праздничный, читай в молчании жития святых, вызывающие сокрушение. Приготовь себе пищу в умеренном количестве и вспоминай слова святых отцов о том, что чрево человеческое подобно чреву свиньи, которое чем больше поглощает, тем сильнее разверзается, так что не насыщается никогда. А если затянешь пояс потуже и принудишь чрево к воздержанию, оно, наоборот, сжавшись, уменьшится. Хоть оно и поболит, и пострадает из-за прежней привычки несколько дней, но когда сожмется, то успокоится и усвоит новую привычку. Кто предается воздержанию, тому довольно 50–70 драми хлеба и небольшой тарелки какого-нибудь блюда. Впрочем, смотря по состоянию тела, может понадобиться и меньше и более. Мы, как и отцы, всячески превозносим воздержание. Ты же установи себе меру с рассуждением и, если плоть из-за излишества крови будет утеснять тебя, утесняй

ее воздержанием. Когда же, обессилев, она умолкнет, тогда грей ее и давай ей отдых. И так вкушая от всех даров Божиих, не осуждай других, но смиряй себя и благодари Подателя всяческих, Который питает всех нас, хотя мы и недостойны. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 7–8)

* * *

Особенно.., когда приближается Великий пост, много искушений и много волнений воздвигают против нас всеокаянные бесы. Поскольку и мы в это время особенно притесняем их постом и молитвой, то и они делаются еще более свирепыми по отношению к нам. Итак, позаботься стяжать венцы на этом поприще подвижничества. Ты должен стать более доблестным. Должен стать грудью против этих бесплотных. Не бойся их. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 91)

* * *

– Геронда, на что нам обратить особое внимание в Великий пост?

– На благородство, на духовное благородство.

– Разве Великий пост – это не время преимущественно покаяния?

– Благородство, благородство, чтобы соединиться со Христом, – без этого преуспеяние невозможно. Если бы вы знали, что дает благородство, вы бы гонялись за ним день и ночь, забыли бы и про сон. Если человек внимательно рассмотрит духовное благородство, то найдет сокрытое в нем величие Божие!

– Что именно есть благородство?

– Благородство духовное – это духовное превосходство, жертвенность. Благородная душа требует только с себя, но не с других. Жертвует собой ради других, не ища воздаяния. Забывает о том, что дает, но помнит любую мелочь, которую получает. Обладает любочестием, смирением, простотой, бескорыстием, честностью... всем обладает. Обладает и величайшей радостью и духовным взыгранием, ликованием.

Духовное благородство несет благодать Божию, оно есть, как бы это сказать, свойство Божественное. Где есть благородство, там тишина, незаметность, поэтому там упокоевается Христос и живет благословение Христово. (*преподобный Паисий Святогорец*, 25, с. 231–232)

* * *

Постом называю вкушение однажды днем мало, – еще будучи алчным, вставать от трапезы; пищей иметь хлеб и соль, питием же – воду, которую сами собой доставляют источники. Вот царский путь принятия пищи, то есть многие спаслись этим путем, так сказали святые отцы. Воздерживаться от пищи день, два, три, четыре, пять и седмицу – не всегда может человек, а чтобы каждой день вкушать хлеб и пить воду, – так всегда может. Только покушав, должно быть алчным немного, чтобы тело было и покорно духу, и к трудам способно, и к умным движением чувствительно, и телесные стра-

сти победятся; пост не может умертвить так страстей телесных, как умертвляет скудная пища. Некоторые тем временем постятся, а потом предаются сладким кушаньям; ибо многие начинают пост свыше своей силы и другие суровые подвиги, а потом ослабевают от неумеренности и неровности и ищут сладких кушаний и покоя для укрепление тела. Так поступать то же значит, что созидать, а потом опять разорять, так как тело через скудость от поста понуждается к сласти и ищет утешение, и сласти возжигают страсти. Если же кто установит себе определенную меру, сколько в день принимать скудной пищи, тот получает великую пользу. Однако же, относительно количества пищи должно установить, сколько нужно для укрепление сил; таковой может совершить всякое духовное дело. Если же кто больше того постится, то в другое время предается покою. Умеренному подвигу нет цены. Ибо некоторые и великие отцы мерою принимали пищу и во всем имели меру – в под-

вигах, в потребностях телесных и в келейных принадлежностях, и все в свое время и каждую вещь употребляли по определенному умеренному уставу. Поэтому святые отцы не повелевают начинать поститься выше сил и себя приводить в ослабление. Возьми себе за правило кушать на всякий день – так можно тверже воздержаться; если же кто более постится – тот как удержится потом от пресыщения и объядения? Никак. Такое неумеренное начинание и происходит или от тщеславия, или от безрассудности; тогда как воздержание – одна из добродетелей, способствующая к обузданию плоти; алчба и жажда даны человеку на очищение тела, сохранение от скверных помышлений и блудной похоти; на каждый же день вкушать со скудостью бывает средством к совершенству, как говорят некоторые; и нисколько не унизится нравственно и не потерпит вреда душевного, кто вкушает на каждой день в определенный час; таковых похваляет святой Феодор

Студитский в поучении на пяток первой седмицы Великого поста, где он приводит в подтверждение слова святых богоносных отцов и Самого Господа. Так и должно поступать нам. Господь претерпел продолжительной пост; равно Моисей и Илия, но однажды. И другие некоторые иногда, прося что-нибудь у Творца, налагали на себя некоторое время пост, но сообразно с законами естественными и учением божественного Писания. Из деятельности святых, из жизни Спасителя нашего и из правил жизни благочинно живущих видно, что прекрасно и полезно всегда быть готовым и находиться в подвиге, труде и терпении; однако не ослаблять себя чрезмерным постом и не проводить в бездеятельности тела. Если плоть распаляется по молодости, то много должно воздерживаться; если же она немощна, то нужно довольно в сытость принимать пищу, невзирая на других подвижников, много или мало кто постится; смотри и рассуждай по своей немощи,

сколько можешь вместить: каждому мера и внутренний учитель – своя совесть. Нельзя всем иметь одно правило и один подвиг; потому что одни сильны, другие немощны; одни – как железо, другие – как медь, иные – как воск. Итак, хорошо узнав свою меру, принимай пищу однажды на каждой день, кроме суббот, недель и Владычных праздников. Умеренный и разумный пост – основание и глава всем добродетелям. Как со львом и лютым змием бороться, так должно бороться с врагом в телесной немощи и духовной нищете. Если кто хочет иметь ум твердым от скверных помыслов, тот да утончает плоть постом. Невозможно без поста и священствовать; как дышать необходимо, так и поститься. Пост, войдя в душу, убивает в глубине ее лежащий грех. (*преподобный Паисий Величковский*, 24, с. 12–14)

* * *

Если истончите шею вашу постом, если и плоть вашу иссушите, как сушеную

скумбрию (морская рыба вроде селедки), любви же не будете иметь – никакого плода не принесете!.. Посему говорится: возлюбим друг друга, да единомыслием исповемы. (*преподобный Нил Афонский*, 1, с. 181–182)

* * *

Приближается Великий пост, чтобы облегчить наши ум и тело. Итак, желаю, чтобы все мы прошли его здоровыми и по благодати Святого Бога достигли Святой Пасхи. Однако требуется большой подвиг и великое внимание. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 254)

* * *

Истина и твердое верование, согласующееся с богоносными отцами нашими, являются конечной целью божественных догматов и усиленного труда над ними и богомыслия. Но для деятельной добродетели это не есть предел, а лучше сказать – начало, которое, если не сочетается с со-

ответствующим концом, станет причиной еще большего осуждения для извлекшего его на себя. *Ведевый волю господина своего,* – говорится, – *и не сотворивый, биен будет много* (Лк. 12, 47). Таким образом, для понятия деятельной добродетели не довлеет разумение ее и истина, но деятельное добро представляет конец ее. Следовательно, если увидим людей стойких в известном добре и обращающих сие в дело, и совершенствующихся в добре путем добрых дел, и не допускающих даже в мыслях уклонения от правого верования, то и мы уже не станем им много говорить о праведности, целомудрии, воздержании и подобных вещах. Ибо кто же не знает, что каждая из этих добродетелей – хороша, и особенно воздержанная жизнь, которая, как это известно по опыту каждого, приносит величайшую пользу и душе и телу? Но поскольку многие знают это и хорошо знают, но страстность и гнев одерживают верх над их добрым расположением, как говорит апостол: *вижду ин*

закон во удех моих противу воюющь закону ума моего, и пленяющь мя законом греховным, сущим во удех моих (Рим. 7, 23), – то поэтому мы постоянно увещеваем вас, братие, чтобы побудить вас непревратным и правым расположением взяться за исполнение добрых дел, чтобы к познанию греха было присовокуплено доброе окончание. *Разум благ*, – говорит Давид, – *всем творящим и* (Пс. 110, 10). И: *правда Его на сынех сынов, хранящих завет Его, и помнящих заповеди Его творити я* (Пс. 102, 18). И Павел: *Не слышателие закона праведни пред Богом, но творцы закона оправдятся* (Рим. 2, 13). Господь же их обоих (говорит): *Аще сия весте, блажени есте, аще творите я* (Ин. 13, 17).

Итак, будем деятельно держаться прекрасного дела поста и воздержания; добрыми делами удостоверим наше расположение относительно их. Деятельно покажем, каковы плоды они приносят, ибо дерево познается по плоду. Но и земледелателю долженствует первому вос-

приять от плодов. *Разумей, яже глаголю* (2 Тим. 2, 6), – говорит апостол. Так, из числа иных добродетелей каждая очищает и украшает или душу или тело, или, вернее сказать, – одну некую часть души или тела: так, молитва и ведение украшают и очищают ум, кротость укрощает гнев, целомудрие гасит вожделение. Пост же и воздержание умиряют плотское разжжение, угашают яростный гнев и страстность, в душе создают ясное небо – чистое и как бы безоблачное – очищая ее от паров, происходящих от множества еды и от мрака, как следствия сего. Благодаря посту и воздержанию внешний человек вянет; насколько же он вянет, настолько внутренний человек обновляется, как говорит апостол. Упитанный желудок, сказал некто, не рождает тонкого ума; следовательно, суживаемый от поста и воздержания, он, по необходимости, и ум делает тонким. Таким образом, благодаря сему совершается все прекрасное и хорошее. Пост и воздержание это – двой-

ное кольцо стен, и живущий за ними наслаждается большим покоем, как бы гражданин Иерусалима. Ибо Иерусалим в переводе означает «мир». Подступает же войной к этой стене вавилонский князь «архи-повар», и там, где не нашел бы стойко защищающих извнутри эти стены, он разрушает их, вводя, как стенобитные орудия, ухищрения поварского искусства. Находящиеся же за этими стенами не только презирают различие яств, но ради большей экономии и хлеб сами молотят, лучше сказать, – сами, благодаря воздержанию, опрокидывают Мадиамский шатер. Ибо это-то предызображала и история Гедеона: *Се тесто хлеба ячна* (ячменного), – говорится, – *валяющееся в полце мадиамли* (Суд. 7, 13). Показывает же ячменный хлеб скромность и воздержание даже в необходимой еде тех, которые воинствовали вместе с Гедеоном. *И привалился к кущи Мадиамли, и поби ю, и преврати ю*, – говорится. Мадиамским же шатром, опрокинутым ячменным тестом,

конечно, будет (в нашем сравнении) – кипучее вожделение глотки и чрева, яростные требования которых отсекает пост и неприхотливая, отвечающая посту, трапеза. Даниил – муж желаний – не только лепешкой убил дракона, бога тех, которых бог – чрево, но и в течение многих недель не вкушая вожделенного хлеба, ни вина не пия, узрел новые видения и удостоился пришествия Архангела.

Так поступал Даниил; а похотливый и неблагодарный народ говорил: *Кто ны напитает мясы?* (Чис. 11, 4). Но после того как они насытились мясом до такой степени, что оно стало выходить из ноздрей их, они были поражены весьма великой язвой. *Ибо разгневася*, – говорится, – *Бог на люди, и сытость их обратилась в холеру*. И *гробы похотения*, о которых говорится в том месте (Чис. 11, 33, 35), являются памятником божественного гнева на тех людей. Будем же, взирая на памятник сей, бежать чревоугодия, облобызаем воздержание, возлюбим эти дни поста,

как делающие тело послушным душе и облегчающие ум, быстро возвышающийся к Богу. Иоанн, Предтеча Благодати, в течение всей жизни довольствовался акридами и диким медом. Петр употреблял только соленье, маслины, волчий боб (лупин) и очищенную зелень. Что же надлежит сказать о Павле, который говорить: *во алчбе и жажди, в пощениих многащи* (2 Кор. 11, 27)? Промежуток же сорокодневного поста не составляет для тебя всю твою жизнь; к тому же изо дня в день заход солнца возвещает тебе приближение конца поста. О, разве не легко для всех и удобно это воздержание от пищи?! Только пусть будет и насыщение соответствующим посту, потому что таким образом умеренно воздерживающийся от пищи и умеренно насыщающийся немного будет позади неядущих. Но, быть может, ты щадишь плоть и бежишь от поста, как от носителя истощения; но – напротив! – именно пресыщение приводит к возникновению подагры и мигрени, и

иных болезней; а пост является матерью здоровья; так что не только блудник согрешает против своего тела, но и чревоугодник грешит тем же, делая его слабым и более болезненным.

Поскольку же невоздержанность проявляется через все чувства, то на всех них наложим воздержание. Если же ты постишься в пище, глаза же имеешь совратителем к прелюбодеянию в тайниках твоей души, и к любопытству, и к злословию; слух же – воспринимающим бесчинства и блудные песни, и недобрые клеветнические нашептывания; и иные чувства, последовательно вредящие, то какая польза от поста? – Конечно, никакой! Ибо ты бежишь от одного вида зла, чтобы тем самым бежать и от того другого зла, которому ты даешь вход в свою душу, допуская оное первое зло (т.е. ты бежишь от греха чревоугодия, чтобы тем самым бежать и от иных многих грехов, которые производит чревоугодие). Ибо, поскольку мы составлены из души и тела,

не из одного только тела, но и из души, которая многочленна (ибо иным образом она имеет как члены – питающее начало, силу вожделевательную, раздражительную и разумное начало), то тот лишь пост истинный, который распространяется на все и все очищает, и все врачует; ибо сладостно, братие, и благостно – лечение души постом; и посему-то отцы наши установили его для нас в течение этих дней.

Итак, если мы станем безрассудно уклоняться от поста, то нас ожидают карающие наказания и рассечение, и жжение; ибо то, что не поддается лечению, Христос рассечет и предаст неугасаемому огню на вечную кару. Ибо, как тогда, не постившись в раю, мы были изгнаны в эту многоболезненную жизнь, так и ныне, если не будем поститься и не будем, по силам, жить воздержанно, то будем ввержены в неугасимую и нестерпимую оную геенну. Но, *обратитеся, сынове отступившие*, – говорит пророчество (Иер. 3, 14). Ничто до такой степени не

содействует умилостивлению Бога к обращающимся (от греха к Богу), как – пост, как мы научены примером обращения ниневитян; и ничто так не умерщвляет, как чревоугодие, как показывает Говорящий об обратившемся блудном сыне: *Сын мой сей мертв бе, и оживе: и изгибл бе, и обретеся* (Лк. 15, 24). Он возлюбил свиноподобную жизнь и наслаждался свиной грязью, сравнявшись с ними и став подобным им, слагая с себя богоподобие. Согласно же словам великого Иова, он говорит, что он не только уподобился скотам, но и влажным местностям, совершенно бесчувственному сусаку, папирусу и камышу, в которых почивает всеядец левиафан. Потому что во влажных местах обитает оный духовный кит. Изгоняя эту влажность воздержанной жизнью, Давид говорит: *Изсше яко скудель крепость моя, и кости моя яко сушило сосхошася; колена моя изнемогоста от поста, и плоть моя изменися елеа ради* (Пс. 21, 16; 101, 4; 108, 24). Посему, всего себя поручая Ему, во

всем, и даже в сердечном размышлении, пред Ним шествуя и имея Его пред очами во всех делах своих, он изменил *изменение десницы Вышняго* (Пс. 76, 11, т. е. получил от Бога милость и освобожден был от горя, которое он называет «изменением десницы Всевышнего»).

Итак, будем, возлюбленные, и мы подражать сему, и не только уклонимся от рыхлой (разнеженной) и расслабленной жизни, но как бы пред очами Божиими и пред Ним находясь, будем соделывать наш пост и псалмопение, и молитву, зная, что ни пост, ни псалмопение, ни молитва сами по себе не могут нас спасти, но спасает совершение их перед очами Божиими; ибо, как солнце согревает освещаемое им, так очи Господни, взирая, освящают нас. Совершается же это пред лицом Божиим тогда, когда ум выдержанно взирает на Него, и по причине взирания на Него совершаются пост и пение псалмов, и молитвы; но когда во время молитвы и псалмопения дух по временам простирается к

Богу, по временам же приходит в упадок и беспокойство, то долженствует разуметь, что мы еще не всецело предали себя Богу и не в законе Божием вся цель того, что нами совершается; посему, насколько мы отступаем от дел праведности, настолько не можем пребывать пред очами Божиими. *Не пребудут беззаконницы пред очима Твоима*, – говорится (Пс. 5, 6). Но мы, лежащие израненными, будем призывать Господа, могущего возложить на наши раны пластырь и перевязать их.

Итак, не дадим здесь, молю, послабления постам и молитвам, и слезами и всеми способами будем призывать Его до тех пор, пока Он не приблизится и не излечит нас; явим и делами, что мы достойны иметь Жениха Христа, Которого, ныне от нас отлучившегося и в небесных селениях пребывающего, мы с твердой надеждой ожидаем. *Егда отъимется от них Жених*, – говорит Он, – *и тогда постятся* (Мф. 9, 15). Отсюда очевидно, что тем, которых призывает Христос,

необходимо всю жизнь проводить в воздержании и в посте, с благой надеждой ожидая Его пришествия. Будем же особенно в эти дни поститься и бодрствовать, ожидая и годовой день Воскресения Христова, чтобы чистыми чисто и страсти Его прославить, и улучить ими соделанную для нас Господом бессмертную и блаженную жизнь. Да сподобимся и мы все сей блаженной и бессмертной жизни благодатью и человеколюбием Господа нашего Иисуса Христа, Которому подобает всякая слава, честь и поклонение со безначальным Его Отцом и Пресвятым и Благим и Животворящим Духом, ныне и присно и во веки веков. (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 89–94)

* * *

– Геронда, должны ли поститься перед Святым Причастием пяти-шестилетние дети?

– По крайней мере, вечером, накануне того дня, в который они будут прича-

щаться, им надо покушать постную пищу с маслом. Но этот вопрос находится в компетенции духовника. Лучше, чтобы мать спросила духовника, как поститься ее ребенку, потому что у малыша могут быть проблемы со здоровьем и ему, к примеру, нужно пить молоко.

– Геронда, а сколько времени маленький ребенок должен поститься?

– Если ребенок крепкий, отличается здоровьем, то он может поститься. Кроме того, сейчас в продаже имеется огромное количество постных продуктов. Раньше дети постились и целыми днями носились и играли. В Фарасах Великим постом все – и дети, и взрослые – постились до девятого часа*. Родители собирали детей в крепости, оставляли им игрушки, чтобы те играли, а в три часа пополудни, когда церковный колокол звонил на Литургию Преждеосвященных Даров, шли в церковь и причащались. Святой Арсений

* То есть ничего не ели и не пили до трех часов пополудни – девяти часов по византийскому времени.

Каппадокийский говорил: «Дети, если они целый день играют, о еде даже не вспоминают. Так неужели они не выдержат поста сейчас, когда в посте им помогает и Христос?»

И взрослых, которые не постятся, начинает обличать совесть, когда они видят, как постятся дети. Помню, я был маленьким и работал со своим мастером в одном доме. Там же мы и обедали. По средам и пятницам я уходил, не оставаясь на обед, и шел есть к себе домой, потому что эти люди не постились. Однажды, помню, была среда, они принесли пирожные и хотели меня угостить. «Спасибо, – сказал им я, – но я пощусь». – «Погляди-ка, – удивились они, – мальчуган постится, а мы, взрослые дяди, едим всё подряд». (*преподобный Паисий Святогорец*, 4, с. 199–200)

* * *

Чувство вкуса хотя и является четвертым в перечне физиологов, но по силе влияния на человека есть первейшее сре-

ди других. Откуда эти обильные трапезы и изысканные кушанья? Конечно, не по необходимости и не по нужде тела, но для услаждения гортани. И что же рождают эти многоценные яства? Конечно, ничего хорошего, но только страсти телесные и душевные. Объядение, прожорливость, пьянство, ожирение, подагра, блуд и все вообще плотские подчревные страсти являются порождением чревобесия.

Священное Писание говорит об иудеях, что они, наевшись и напившись, *восташа играти* (Исх. 32, 6), разумея под этим блуд и всякую нечистоту. Один из старцев говорил, что если бы Навузардан, главный повар Навуходоносора, не пришел в Иерусалим, то храм Господень не был бы разрушен, разумея под этим, что «если чревобесие не возобладает над душой, то ум не подвергнется бесовской брани».

И это не все. Многоядение препятствует благочестию, как мы читаем об израильтянах: *утолсте, разшире иостави Бога, сотворшаго его, и отступи от Бога Спаса*

своего (Втор. 32, 15). Так же и апостол Павел в послании к Филиппийцам врагами Креста именует тех, кому *бог чрево, и слава в студе их* (Флп. 3, 19). Особенно же чревобесие вредит молодым, у которых и так кровь кипит, а от крепкой пищи их несчастные тела превращаются в «пещь Вавилонскую». Поэтому приучи себя есть раз в день: от этого и тело твое станет легче и здоровее, и ум – чище и способней к духовным размышлениям. Но и тогда, прошу тебя, не объедайся. Ведь согласно святому Григорию Синаиту, существует три степени удовлетворения голода: *воздержание* – когда после еды остается еще чувство голода, *доволь* – когда не испытываешь голода и не отягощаешься, и *сытость* – когда отягощаешься немного. Так что если ты не в состоянии соблюдать первые две степени, то хоть не объедайся, помня слова Господа: *Горе вам, насыщеннии ныне, яко взалчете* (Лк. 6, 25) и того богатого, который каждый день пировал. Бойся его участи, ведь ради довольства,

воспринятого им в сей временной жизни, он лишился лона Авраамова и молил, чтобы ему прохладили гортань смоченным в воде пальцем. Святитель Василий Великий советует юным не только не насыщаться вдоволь, но и не есть досыта.

Итак, всегда, когда ешь или пьешь, вспоминай слова псалмопевца: *Кая польза в крови моей, внегда сходити ми во истление?* (Пс. 29, 10) – и часто повторяй это, чтобы избавиться от многоядения и многопития.

Сохраняя гортань от многоядения, храни ее и от осуждения, срамословия и празднословия, помня, что за каждое праздное слово мы дадим ответ на Страшном Суде (см. Мф. 12, 36), и да будут всегда слова твои растворены солью благодати, как заповедует апостол Павел (см. Кол. 4, 6). (*преподобный Никодим Святогорец*, 11, с. 6–7)

* * *

В чем заключается военное дело монаха? Оно есть: воздержание, пост, му-

жество, голод, жажда и страх (т. е. всегдашнее опасение и бдение) – сии суть беспокойства военные... Когда воины выстроятся в боевой порядок, тогда бьют врагов в голову различным боем... Когда же воины освободятся от смертной опасности и, победив, выйдут из боя без всякой раны, то, как победители, идут к царю, ликуя о победе, радуясь избавлению от опасности бранной и восклицая: «Радуйся, Царица*, благодаря Которой мы идем победителями, победив силою Твоею!» Радуйся, Царица сил!.. Как говорится: «Взбранной Воеводе победительная, яко избавльшеся от злых, благодарственная воспишем Ти раби Твои, Богородице: но, яко имущая державу непобедимую, от всяких нас бед свободи, да зовем Ти: Радуйся, Невесто Неневестная!.. (*преподобный Нил Афонский*, 1, с. 186)

---

* Под Царицей разумеется Взбранная Воевода небесных воинств, Царица неба и земли, Пресвятая Богородица.

* * *

Во время войны врага стараются блокировать. Его окружают, загоняют внутрь городских стен, оставляют голодным. Потом его лишают и воды. Ведь если враг не имеет запасов воды, продовольствия и боеприпасов, то он бывает вынужден сдаться. Я хочу сказать, что если мы боремся с диаволом подобным же образом – постом и бдением – то он бросает оружие и отступает. «*Постом, бдением, молитвою небесная дарования приим...*»*, – говорит песнописец.

С помощью аскезы, подвига человек уподобляется бесплотным силам. Конечно, воздерживаться нужно, имея в виду высшую духовную цель. Если человек воздерживается, чтобы избавиться от вредных для здоровья жиров, то он заботится [лишь] о благе своей плоти. В этом случае его аскеза похожа на аскезу тех, кто занимается йогой. К несчастью,

---

* Из общего тропаря преподобным: «Пустынный житель и в телеси Ангел...».

вопрос аскезы, подвижничества отодвинули на задний план даже люди, принадлежащие к Церкви. «Ну а что же, – говорят такие люди, – ведь надо покушать, насладиться одним, другим... Ведь Бог сотворил всё для нас». Знаете, что заявил мне один архимандрит за обедом, устроенным в нашу честь? Заметив, что я не мог заставить себя съесть больше, чем обычно, архимандрит сказал: *Аще кто Божий храм растлит, растлит сего Бог**. «А ты случайно, – спросил его я, – ничего не перепутал? К чему относится это место Священного Писания? К аскезе или к блудной, распущенной жизни? Священное Писание имеет в виду тех, кто растлевает, то есть разрушает [свое тело] храм Божий блудом, злоупотреблениями. Священное Писание не имеет в виду тех, кто совершает аскезу от любви ко Христу». А он, видишь как: успокаивал свой помысел и говорил: «Мы должны есть, как следует, для того чтобы не

* 1 Кор. 3, 17.

«растлить» [своим воздержанием] храм Божий [свое тело]»! А еще один человек, посетив монастырь, делился со мной впечатлениями: «Я был в монастыре, где монахи так запостились, что заболели. Бурдюки с маслом у них совсем не тронуты. Вот до чего, отче, доводит пост и бдения!» Что ты тут скажешь? Такие люди не хотят ничего лишиться. Они съедают свой обед, свои фрукты и свои пирожные, а потом, желая себя оправдать, начинают обвинять других – тех, которые совершают аскетический подвиг. Такие люди [никогда] не чувствовали той духовной радости, которую дает аскеза, воздержание. «Мне необходимо выпить столько-то стаканов молока, – говорит человек подобного склада. – Нет, постом я, конечно, буду воздерживаться. Однако потом я восполню те недостающие стаканы молока, которых был лишен во время поста мой организм! Ведь мне необходимо получить столько-то белка». И дело не в том, что его организм дей-

ствительно нуждается в белке. Нет, он говорит, что имеет право [пить это молоко], и успокаивает свой помысел тем, что у него всё в порядке, тем, что это не грех. Но даже если человек просто будет думать подобным образом, это уже будет грехом. До чего же доходит человеческая логика! Человек [умудряется] выполнять установленные Церковью посты, но при этом и не лишаться того, что во время этих постов он потерял. Э-э, ну как после этого [в таком человеке] устоит Дух Святой?» (*преподобный Паисий Святогорец*, 4, с. 195–197)

* * *

Кто ест с воздержанием, у того никогда не накопляется семени, не растлевается целомудрие, не беднеет он кровью своей; бывает всегда телом светел и чист, всегда поэтому преизбыточествует кровью, т. е. не расходует ее даром, и никогда не грязнит души своей, т. е. блудными грехами. (*преподобный Нил Афонский*, 1, с. 266)

* * *

Приятен для глаз вид спокойного моря, освещенного лучезарным светом, и сияющего, и озаренного, и зеркальной поверхностью отражающего свет. Но гораздо более отрадно не только видеть, но и говорить о Церкви, собранной о Бозе, свободной от смятений и таинственно озаренной божественным светом, и к оному сиянию окрыленной, и имеющей горе и руки и очи, и все чувства и мысли. Итак, поскольку благодать Духа даровала мне сегодня это отрадное зрелище и вы предстоите с нами, проводя дни и ночи в храме Божием и в его не имеющем ни в чем недостатка заботливом попечении, то возможно представить себе вас, как некие древеса нездешнего мира, насажденные у источников вод Духа. Вот и я также посодействую, по силе, оному орошению, являя вам очевиднее напоказ те ухищрения, которыми враг нашего спасения тщится всевозможными способами сделать негодными не только пост, но и молитву нашу.

Итак, братие, имеется и иного рода пресыщение и дурное пьянство, которое бывает не от еды и не от напитков и проистекающих от них удовольствий, но от гнева на ближнего и ненависти, и злопамятства и проистекающих от них зол, о которых и Моисей говорит в песне: *Ярость змиев вино их, и ярость аспидов неисцельна* (Втор. 22, 33). Посему также и пророк Исаия говорит: *Горе пьяным без вина* (Ис. 28, 1); и еще он увещевает, говоря так: *Не поститесь, будучи в ссорах* (58, 4). А постящимся в таком состоянии он говорит как бы от лица Господа: *Аще слячеши яко серп выю твою, ниже тако наречете пост приятен. И аще умножите моление, не услышу вас. И егда простреете руки ваша ко Мне, отвращу очи Мои от вас* (58, 5; 1, 15). Итак, такого рода пьянство, проистекающее от ненависти, лучше же сказать, конечно, – причины для отвращения от нас Бога, – диавол пытается вызвать в молящихся и постящихся и влагает им память провинностей

против них, и доводами подвигает их к злопамятству, и к злословию обостряет язык, делая их таковыми, как Давид описывает человека, молящегося в злобе: *Неправду умысли весь день, язык свой яко бритву изостри* (Пс. 51, 3, 4); и он молит Бога освободить его от подобных людей, говоря: *Изми мя, Господи, от человека лукава, и от мужа неправедна избави мя, иже изостриша язык свой яко змиин: яд аспидов под устнами их* (Пс. 139, 1, 3).

Но мы, братие, во время поста и молитвы, молю, если что когда и действительно имели против кого-нибудь, простим и будем полны любви, более того – будем следящими друг за другом с целью побуждения к любви и добрым делам и говоря друг о друге хорошо, и в самих себе рассуждая и помышляя благая пред Богом и пред людьми, дабы нам поститься похвальным и непорочным постом и чтобы на основании его наши прошения были благоуслышаны Богом, так чтобы, по благодати, подобающим

образом и Отцом Его именовать и возмочь со дерзновением говорить Ему: *Отче, остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим* (Мф. 6, 12). По действию злоумышленника против наших душ еще и иная приключается негодность в наших молитве и посте, именно: та, которую имел оный фарисей, постящийся и молящийся, и однако отосланный без плода (сего делания). Но вы, ведая, что всякий гордец является нечистым и неприемлемым перед Богом и что мы, являясь должниками Богу во многих и великих вещах и отваживаясь воздать некую малейшую часть долга, должны поститься и молиться с сокрушением сердца и самоукорением, оставляя в пренебрежении, как бы не существующее, то, что позади, устремляясь же к лежащему впереди, дабы наш пост был чистым и богоугодным и в храме Божием были внимание и выдержка.

Есть и иной способ действий лукавого, делающий наш труд поста и молитвы

бесплодным; он заключается в том, чтобы убедить нас совершать его по мотиву тщеславия и с лицемерием. Посему еще увещевает Господь в Евангелии, говоря: *вниди в клеть твою, и затворив двери твоя, помолися Отцу твоему, Иже втайне, и Отец твой, видяй втайне, воздаст тебе яве* (Мф. 6, 6).

Это Он говорит не потому, что заповедует отвращаться собраний в храме и (общей) молитвы и псалмопения; ибо в таком случае не говорил бы тогда Ему псалмопевец-пророк: *посреде Церкве воспою Тя* (Пс. 21, 23); и – *Исповемся Тебе в людех, Господи, воспою Тебе во языцех* (Пс. 56, 10); и – *молитвы моя воздам пред боящимися Тя, Господи* (Пс. 21, 26); и к нам: *в церквах благословите Бога* (Пс. 67, 27); и – *Приидите, поклонимся и припадем Ему, и восплачемся пред Господем Богом нашим* (Пс. 94, 6). Но для иных, не менее возвышенных, примеров ныне не позволяет время; но вот в чем заключается то, чему учит Господь о молитве втайне: мо-

литва, совершаемая наедине, и у себя дома, и даже на ложе, побуждает к молитве, которая совершается в Церкви; подобно тому, как молитва, совершаемая внутри, в уме, побуждает к молитве на устах; потому что хотящий помолиться в то время, когда пришел в храм Божий, между тем ни дома или по дороге, или в собрании отнюдь не проявляющий тщания о молитве, не будет истинно молящимся и тогда, когда предстоит в храме Божием. Это псалмопевец являет после того, как сказал: *Готово сердце мое, Боже*, присовокупляя: *Воспою и пою во славе моей* (Пс. 56, 8); и в ином месте: *Аще поминах Тя на постели моей, на утренних поучахся в Тя* (Пс. 57, 7). Но и: *Егда поститеся*, – говорит Христос, – *не будите, якоже лицемери, сетующе: помрачают бо лица своя, яко да явятся человеком постящеся. Аминь, аминь глаголю вам, яко восприемлют мзду свою. Ты же постяся помажи главу твою, и лице твое умый, яко да не явишися человеком постяся, но Отцу твоему, Иже*

втайне, и Отец твой, видяй втайне, воздаст тебе яве (Мф. 6, 16–18).

О, не сравнимое ни с чем человеколюбие! Потому что этими словами Господь подобающим образом явил нам будущий приговор на будущем суде и постановление Его, дабы мы обрели там лучший приговор и лучший удел. Ибо тем, которые по тщеславным побуждениям, а не ради Него ведут благой образ жизни, Он, конечно, тогда скажет этими же словами, которые последовательно ныне Он говорит: «Вы восприяли вашу награду во время жизни вашей»; как и Авраам сказал оному богатому в пламени: *Восприял еси благая твоя в животе твоем* (Лк. 16, 25). Но тем, которые в упражнении в добродетели имеют в виду исключительно Его, Он говорит, что воздаст им явно, т. е. в премирном оном зрелище; воздаст им благословение, и наследство, и радование, и наслаждение чистое и вечное; и, не желая, чтобы кто-нибудь лишился сего, Он, хотящий всем спастись и в разум

истины прийти, ныне являет, как я сказал, Свой беспристрастный и неизменный приговор, показывая, что сынами Божиими являются только те, которые презрели человеческую славу. Посему-то в одном из изречений Он говорит о том и о другом: *Отец твой, видяй втайне, воздаст тебе яве*; дабы презрителей пустой и человеческой славы явить и сотворить усыновленными Себе и наследниками; а людей не того же духа, как и тех, если не покаются, исключить из сыновства.

Господь говорит это для того, чтобы не для взора людей мы были видимы молящимися и постящимися, вследствие чего от сего никакой пользы не будет: труд поста и молитвы стойко выдержим, а награды лишимся! Умастить же елеем голову, говорит, и умыть лицо, то есть не заботиться о том, чтобы лицо было бледно и не быть неопрятными и с сухой головой, поскольку таковое может казаться как проистекающее вследствие наложенного на себя поста и от презрения к телу, и та-

ким образом может приобрести похвалу от людей; ибо так поступали фарисеи, постясь. Посему и естественно они явились чуждыми Христовой Церкви, и Господь строго запрещает уподобляться им. Быть может, кто возвышенно скажет, что здесь под «головой» следует разуметь голову души, т. е. ум, как начальствующий, а под «лицом» – воображение, в котором сосредоточиваются впечатления, получаемые от чувств, и нам, если мы правильно совершаем пост, следует помазать голову елеем, т. е. наш ум сделать милостивым, и наше лицо, т. е. воображение, омыть от постыдных и нечистых помышлений и гнева и всего дурного; ибо такого рода и таким образом совершаемый пост не только дурные страсти, но вместе и возбудителей, и строителей этих страстей – демонов – приводит в бегство и посрамляет, но и к числу Ангелов причисляет постящихся, обращая их в Ангелов и делает тех хранителями их, и склоняет на помощь и на содействие им. Так некогда вместе с тремя юношами в

Вавилоне, украшенными воздержанием и постом, посреди огня был виден и четвертый, сохраняющий их невредимыми и чудесно орошающий их. Так Даниилу, совершающему многодневный пост, предстал Ангел, умудряющий его и предвозвещающий ему будущее. Так в другой раз, когда он молитвой и постом заградил уста львов, Ангел чрез большое расстояние перенес по воздуху пророка (Аввакума), несущего ему еду. Так и в нас, совершающих вместе телесный и духовный пост и молящихся, содействием благих Ангелов огонь телесной страсти будет погашен, и гнев – как бы львиный – будет укрощен, и мы станем участниками пророческой пищи – в надежде будущих благ и вере, и умном созерцании, и нам будет дано наступать на аспида и скорпиона, и на всю силу вражию.

Но не такого рода пост и не таким образом совершаемый более родствен злым ангелам, ибо им свойственны неядение, связанное с гневом и ненавистью, и высокомерие, и противление Богу, и мы, буду-

чи рабами и служителями добра, противостоим им. *Яко несть наша брань к крови и плоти*, – говорит апостол, – *но к началом, и ко властем, и к миродержителем тмы века сего, к духовом злобы поднебесным* (Еф. 6, 12). Конечно, будем употреблять в противление им не только пост, но и латы праведности для нашей защиты, и шлем спасительной милостыни, и щит веры, еще же и могущественнейший в обороне меч духовный, который есть спасительное слово Божие к нам; потому что таким образом нам надлежит вести доблестную борьбу и сохранить непоколебленную веру, и угасить все разжженные стрелы лукавого, и показавшись победителями во всем, улучить небесные и святые венцы, радуясь вместе с Ангелами в Самом Христе, Господе нашем, Которому подобает всякая слава, держава, честь и поклонение, со безначальным Его Отцом, и Всесвятым и Благим и Животворящим Духом, ныне и присно и во веки веков. (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 75–80)

* * *

Будь мудр и рассудителен в поднятии телесных подвигов – постов, бдений, трудовых работ и подобного. Они существенно необходимы и без них не мечтай преуспевать в духовной жизни, но и в них знай и держи мудрую меру. Мера сия – середина между самоугодливой поблажкой плоти и безжалостным измождением ее до изнеможения без крайней к тому нужды. Середину сию ищи опытом и делом, а не теорией, и в правило при сем возьми постепенность, идя снизу кверху. Ищи и обрящешь. (*преподобный Никодим Святогорец*, 9, с. 228)

* * *

Братья мои, тысячи добрых дел мы можем делать: поститься, молиться, творить милостыню и даже кровь свою пролить за Христа, но, если будем ненавидеть наших братьев и враждовать с ними, всё совершенное нами добро будет от диавола, и мы попадем в ад. (*святой равноапостольный Косма Этолийский*, 2, с. 76)

* * *

Теперь скажем... о пище. Литры (около фунта) хлеба достаточно для всякого, подвизающегося в безмолвии; пить две чаши вина нерастворенного, а воды – три; и из брашен, какие случатся, съедать, насколько похотливо взыскует естество, но воздержно употреблять подаемое Промыслом. Лучшее же и кратчайшее руководительное для хотящих жить, как следует, правило есть – соблюдать следующие три всеобъемлющие делания добродетелей: пост, бдение и молитву, коими подается надежнейшая твердость всем добродетелям (*преподобный Григорий Синаит*, 13, с. 196).

* * *

Лукавейшие... бесы... искусно используют первоначальную цель монашествующего. Какова же тогда польза от его трудов? Ибо одни начинают считать годы, проведенные в безмолвии, другие же губят себя, лишившись добродетелей. А

есть и такие, которые попросту ограничиваются самым суровым постом, не допускающим ни масла, ни приготовленной на огне пищи, и тем самым лишают себя свободы, поскольку довольствуются лишь одним. Такие, полагая, что все состоит только в этом, впустую тратят время и, надмеваясь, считают годы, когда не разрешали ни масла, ни приготовленного на огне, порабощенные собственной волей. И они уверены, что достигли совершенства, а между тем нисколько не заботятся об иных добродетелях и осуждают других, которые, по их мнению, покинули правильный путь.

Итак, этот вот их односторонний пост мы осуждаем как неправильный и называем крайне безрассудным. Хитроумный же диавол, едва увидит, что человек уклонился в такое однообразное подвижничество, тотчас же присасывается, как раковина, и совершенно подчиняет себе его ум, заставляя считать, что в таком подвижничестве и заключается подлин-

ная истина. И так продолжается, покуда привычка не станет второй натурой, так что можно будет совершенно прельстить человека и в один прекрасный день овладеть им. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 427–428)

* * *

Добродетель воздержания – матерь и союз всех добродетелей. Если удержишь чрево, войдешь в рай, ибо воздержание есть убийство греха, удаление от страстей, начало духовной жизни и ходатай вечных благ. Напротив, пресыщение лишает человека духовного дарования, потому что сытость чрева ко сну клонит его и возбуждает в нем скверные помыслы, и он не может совершать бдение, ни чтением, ни рукоделием заниматься и никакого другого доброго дела исполнять. Легко, прекрасно, трезво и жажду утоляющее для питания – хлеб и вода теплая. Без теплой воды у постника ссыхается желудок и затруднительно бывает испражнение; а хлеб

или сухари, распаренные в кипяченой воде, или толокно житное, или кисель, скоро перевариваются; последнее – особенно подходящая пища во время праздника или вечери. Четыре чина вкушения пищи; пост, воздержание, доволь и сытость. Если кто удержит чрево, не лишится райского пребывания; кто же не удержится, тот – добыча смерти, всех добродетелей лишается и бывает поруган. (*преподобный Паисий Величковский*, 24, с. 14)

* * *

Одежда спасения есть сие: вера, любовь, целомудрие, кротость, смирение, сострадательность, правдоглаголание, пост, молчание многословия, молчание празднословия, молчание осуждения, нестяжание и неозабоченность хлопотами. (*преподобный Нил Афонский*, 1, с. 249)

* * *

Старец Хаджи-Георгий своим монахам каждый день давал немного меда и

орехов*. А ведь они все были молодые, лет по пятнадцать, период активного роста, да духовно были взрослые! Сегодня люди следуют мирской логике: «Не надо детишкам поститься, чтобы не заболели, всего у них должно быть в достатке, нужно оберегать их от трудностей». Так и живут, бедолаги, требуя всё время котлет, но с этого им никакого толка.

Когда человек радуется, что не ест ради любви Христовой, тогда он по-настоящему питается. Если он ради любви Христовой предпочитает невкусное вкусному, тогда через невкусное наслаждается Христом. (*преподобный Паисий Святогорец*, 25, с. 37–38)

* * *

Говорит Бог через пророка Исаию: «*Они каждый день ищут Меня и хотят знать пути Мои, как бы народ, поступающий праведно и не оставляющий законов*

* В братстве старца Хаджи-Георгия постоянно соблюдался пост.

Бога своего; они вопрошают Меня о судах правды, желают приближения к Богу: «Почему мы постимся, а Ты не видишь? смиряем души свои, а Ты не знаешь?» Вот, в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других. Вот, вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте. Таков ли тот пост, который Я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстилает под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? (Ис. 58, 2–5). Иными словами, они Меня ищут каждый день и хотят узнать премудрость Моего промысла, как будто бы это был народ праведный, сохранивший повеления Божии, и говорят: «Почему Ты не видишь, Господи, что мы постились? Почему Ты не хочешь знать, что мы столь страдали?» И отвечает Бог: «Я не слышу вас, потому что, когда вы

поститесь, тогда вновь исполняете ваши злые пожелания. Такого поста и такого страдания Я не хочу. Но даже если ты постелешь вместо ложа мешковину и золу, и такого поста Я не принимаю».

Но тогда труды принимаются и добродетели приносят пользу, когда совершаются по воле Божией. Воля же Божия состоит в том, чтобы мы делали так, как нам повелевает наш Господь, Который нам говорит: «Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь имеет жизнь вечную». Это не просто заповедь, но всех заповедей глава, ибо является совершительной силой и неотъемлемой составной частью остальных заповедей. (*преподобный Никодим Святогорец*, 10, с. 61–62)

* * *

О пище... и о питии. Соответственно силе своего тела и души каждый да руководствует собой, избегая пресыщения и сластолюбия. До опьянения же пить совершенно не подобает нам никакого пи-

тия. Здоровые и юные да утомляют тело постом, жаждою и трудом по возможности, старые же и немощные пусть дают себе немного покоя. (*преподобный Нил Сорский*, 21, с. 85)

* * *

Есть некоторые пределы моря, которые прокармливают великих зверей – китов. Посему плавающие в их пределах подвешивают к своим кораблям колокольчики, чтобы вследствие звона их устрашенные звери бежали. И море нашей жизни кормит многих и более опасных зверей, я имею в виду дурные страсти и патронов их – лукавых бесов; пересекает же это море, как бы некий Корабль, Божественная Церковь, которая вместо колоколов обладает духовными наставниками, так чтобы гласом священного их учения обратить в бегство духовных зверей. И вот, как образ сего, и Аароново одеяние имело подвешенные благозвучные колокольчики, и торжественно должно было быть слышно

их в то время, когда Аарон священнодействовал. Мы же, прекрасным образом обращая букву в дух, соответствующе будем «звенеть» для вас в духовном смысле, и особенно в это постное время, в которое видимые и невидимые звери особенно ополчаются на нас. Видимые: чревоугодие, пьянство и подобное, другие же невидимо сидят в засаде: тщеславие, гордость, самомнение и лицемерие. «Звон» же сей является и приводящим в бегство сих зверей, и охранителем для соблюдающих пост. Итак, пост и невоздержание так взаимно противоположны, как жизнь – смерти. И заповеданный пост является ровесником жизни и естества человеческого, и дан он от Бога Адаму в раю изначала ради сохранения вложенной в него Богом жизни и божественной благодати. Невоздержание же является советом, приводящим к смерти тела и души, и дан он от диавола Адаму коварным образом чрез Еву, с той целью, чтобы они отпали от жизни и стали чуждыми данной Богом

божественной благодати. Бог же не сотворил смерти и не радуется погибели живущих. Итак, кто тот человек, который желает жизни и хочет обрести благодать, которая в Боге и от Бога подается? Пусть такой человек бежит от смертоносного невоздержания и притечет к обожествляющему посту и воздержанию, дабы радуясь взойти в рай. Вот Моисей, совершая на горе сорокодневный пост, взлетел на высоту боговидения и получил божественные скрижали; между тем как еврейский народ, внизу пьянствуя, соскользнул в нечестие и вылил идола – бога, наподобие египетского тельца Асписа. И если бы Моисей не стал предстательствуя пред Богом, предварительно умилостивив Его нещадным истреблением виновных из народа, Бог отнюдь им сего не простил бы. Посему и мы, если пользуемся милостями Божиими, не станем опьяняться вином, не будем отягчаться пресыщением, в которых – распутство и нечестие. И Илия был богозрителем, но и он, предочистив-

шись постом. И Даниил улучил боговидение и видение одного из Архангелов, дарующего ему видение будущего, но прежде сего в течение целых 20 дней он пребывал без пищи. А другой пророк, напротив, оказался умерщвлен львом, но по той причине, что он вкусил пищу вопреки повелению Божиему. Конечно, вы знаете об Исаве, сыне Исаака, который по причине чревоугодия отпал от отеческого благословения и лишился и иных привилегий первородства. Будем же бояться, чтобы и нам, отдавшимся сему чревоугодию, не лишиться обетованного оного благословения и наследия от Небесного Отца. И не неизвестно вам о трех отроках, которые, будучи прилежными в посте, не сожженными стопами и телами попрали семикратно разожженную для них пещь в Вавилоне; и мы также, если будем соблюдать истинный пост, то и здешний огонь плоти поперем и угасим, и будущую пещь без ущерба пройдем, когда (по слову апо-

стола Павла) огонь испытает дела каждого. Что же достоит сказать о Господе пророков, Который, прияв плоть и став ради нас человеком, явив нам образ, как побеждать диавола, постясь во всем, победил его, выдвигавшего против Него всякие искушения, и относительно немого и глухого демона сказал Своим Ученикам: «Сей бес не изыдет, как только молитвою и постом».

Теперь, братие, разрешите мы вам покажем, в чем заключается богоугодный и истинный пост: потому что должно вам знать, что мы восхваляем телесный пост не сам по себе, но как средство, содействующее иному, более душеполезному деланию; потому что, как и божественный Павел говорит, плотское делание (само по себе) мало приносит пользы. Посему-то богоносные отцы, говорящие на основании опыта, не одобряют многодневных невкушений пищи, но признают за лучшее – вкушение пищи единожды в день – и то вкушение не до насыщения,

и такой пост они называют соразмерным и разумным. Это же и Писание говорит, предупреждая, чтобы мы не прельщались насыщением желудка и услаждением гортани, но (лишь) удовлетворяли естественную потребность в пище, в то время как качество и количество ее должны быть соразмерены с силами и состоянием питаемого тела, чтобы по силе и оно, и его здоровье были сохранены. Ибо если соответственно немощи немощный ест от данных кушаний, не прибавляя к необходимому того, что совершенно излишне и бесполезно, и нуждается в питье, а не ищет опьянения, и нуждается в умеренном употреблении, а не ищет неумеренности, невоздержанности и злоупотребления, то вследствие необходимого употребления большого количества или лучшего качества пищи он не лишится святыни поста.

Итак, это – начало истинного и богоугодного поста; конец же (цель), ради чего он был узаконен и находится в чести у

христиан, это – очищение души. Ибо что за польза воздерживаться от телесной еды, а в то же время поддаваться плотским помыслам и страстям? Что за прибыль воздерживаться от вина, а в то же время томиться жаждой и пьянеть, хотя и не от вина, но, как говориться в Писании: «увы! пьяным не от вина», когда душа мятется гневом и завистью? Что за выгода воздерживаться от пышных трапез, а в то же время душу не иметь сокрушенной, и плоть «изменить елеа ради» (см. Пс. 108, 24), душу же не смирить в посте, как смирял себя Давид? Что за приобретение освободиться от мглы испарений, происходящих от изобильных яств, заботами же и суетными мыслями делать наш ум непригодным, а вместе с тем приводить в негодность и наши молитвы к Богу? – Посему добрый пост есть тот пост, который совершается с целью угашения страстей, приведения души в смирение, возненавидения гордыни, погашения гнева, отъятия злопамятства, совершения созерцания и

молитвы, и очищения. Если ты материально благоденствуешь, то излишек еды да послужит тебе на облегчение нуждающихся. И если ты будешь соблюдать пост таким образом, то не только станешь участником страстей и смерти Господней, но и совоскреснешь с Ним и совоцаришься со Христом в нескончаемые веки, ибо чрез пост такого рода став сроден подобию смерти Его, ты будешь участником и воскресения и наследником жизни в Нем. Постящийся, если бы и подвергся искушению, побеждает искушающего; а если бы не подвергся искушению, сохраняет мир душевный и телесный, удручая и покоряя тело, по примеру Павла, который боялся, дабы оно не стало негодным (гибельным для души). Если же сего боялся Павел, то насколько больше нам достоит бояться?! Итак, постящийся покоряет тело и делает душу испытанной; утучняющий же плоть, имеющую в скором времени истлеть, питающийся не столько для того, чтобы жить, сколько живущий для

того, чтобы есть, как те животные, которые подготовляются нами на заклание, и прибавляющий к необходимому излишнее, дабы утучнить ее или возбудить к низменным страстям, или вообще ради удовольствий, связанных с телом, не иное что делает, как уготовляет более обильную пищу для червей.

Посему прекрасно пророк Давид воспевает: *Кая польза в крови моей, внегда сходити ми во истление?* (Пс. 29, 10). Итак, постясь и воздержанно питаясь, не будь откладывающим излишки на завтра, но, как Господь, обнищав, обогатил нас, так и ты, добровольно голодая, накорми терпящего голод поневоле, и да будет твой пост подобен голубице, несущей оливковую веточку и возвещающей тебе благую весть об освобождении от потопа. *Аще отъимеши от себе соуз* (ярмо) *и рукобиение*, – говорит великий Исаия, – *и глагол роптания, и даси алчущему хлеб от души твоея, и душу смиренную насытиши, тогда возсияет во тме свет твой, и тма твоя*

будет яко полудне (Ис. 58, 9–10). Если же ты не хочешь дать от своего, то хотя бы воздержись от чужого и не удерживай у себя того, что не принадлежит тебе; берегись, чтобы не обогащаться тебе имуществом бедных, бесчестно похищенным, чтобы справедливо не услышать тебе от этого же пророка: *Не сицеваго поста Аз избрах... ниже аще слячеши яко серп выю твою... будет твой пост приятным... но разрешай всяк соуз неправды, разрушай обдолжения насильных писаний... и всякое писание неправедное раздери. Тогда разверзется рано свет твой, и исцеления твоя скоро возсияют: и предъидет пред тобою правда твоя, и слава Божия объимет тя* (Ис. 58, 5, 6, 8).

Если ты не даешь бедняку от своего, и то – лишнего, то хотя бы не наживайся за счет бедного, хотя Владыка всех Христос, отсылая в огонь находящихся по левую сторону от Него и проклиная их, осуждает их не как хищников, но как не уделивших нуждающимся. Хищники и гра-

бители не воскреснут на отчет и на суд, но сразу же на приговор и осуждение, поскольку и здесь, как видится, они, отнюдь, полной душою не приближались к Богу. *Снедающии люди Моя*, – говорится, – *в снедь хлеба, Господа не призваша* (Пс. 13, 4). Богатый, у которого угобзилась нива, и тот, который одевался в пурпур и виссон, – не как грабители кого-нибудь, но как не уделявшие (нуждающимся) от нажитого ими, справедливо осуждаются; ибо те сокровища, которые проистекают от общих для всех благ сокровищных Божиих, общи суть для всех. Поэтому, разве не является хищником тот, кто присваивает себе то, что общее, хотя бы он и не был явным грабителем чужого имущества? Посему, вот, один, как злой раб (который злоупотребил общим имуществом), потерпит, увы, страшное рассечение (Мф. 24, 51); а другой (т. е. грабитель чужого имущества) впадет в еще более тяжкое и страшное состояние, и ни тот, ни другой никогда не возмогут избежать

сего, как только если (ныне, в настоящем веке) окажут радушие бедным: первый – прекрасным образом начнет управлять тем имуществом, которое ему вверено Богом, а второй – прекрасным образом расточит неправедно нажитое. Великий Павел в послании к Фессалоникийцам – предкам всех нас* – так говорит о братолюбии: *Не требуете, да пишется к вам: сами бо вы Богом учени есте, еже любити друг друга* (1 Фес. 4, 9).

Поскольку же Господь говорил некоторым: *Аще чада Авраамля бысте, дела Авраамля бысте творили* (Ин. 8, 39), то да убоимся и мы этих слов**, не в это время говоримых нам, но – да не будет сего! – в тот страшный день, когда именно

---

* Святитель говорит это своей фессалоникийской пастве, называя древних фессалоникийцев, к которым некогда апостол Павел направил Послания, «предкам всех нас».

** Т. е., вероятно, вышенареченные апостольские слова, сказанные древним фессалоникийцам.

по подобию поступков будет определяться родственность, когда все возлюбившие бедность о Христе или, по крайней мере, возлюбившие бедных, когда все презрители человеческой славы и любители воздержания, когда все, не слышатели только евангельских вещаний, но и исполнители их на деле, все, согласно молитве общего по благодати Отца, естественным образом станут одно; ибо Он говорит: *Даждь им, да будут едино, якоже Мы едино есмы* (Ин. 17, 22); когда судящий меч Духа явным образом разделит человека от отца его, дочь от матери и сделает чуждыми друг другу тех, которые неродственны по образу жизни их; ибо если и здесь так бывает, то насколько более там, где Всеведущий возвещает тем, которые не соответствуют Ему согласно добродетели: «Не вем вас». Ибо, как видится, они не имеют в себе образа Небесного Отца: они не были милостивы, как общий Отец; они не сделали общие блага общими и для нуждающихся, как Он всех делает участниками даро-

вания Своих благ; они не были благожелательны к ближним; они чрез оказание благодеяния не приблизили к себе тех, которые находились далеко от них. И вот по причине сего отсутствия подобия Ему Благой и не знает, и не вводит таковых в Свой дом. Если же так поступает Он, то и жительствовавшие здесь по Его примеру, а там – имеющие совоцариться с Ним, то же самое, вероятно, скажут из числа близких по крови, родственникам их, но не близким и не родным им по добродетели; так если кто скажет: «Я – твое дитя», или «Я был твой отец», «Я был твой брат», то, увы, воистину, он услышит: *Брат не избавляет* (Пс. 48, 8); иной же услышит: «Никто не отец, кроме Единого Бога»; а другой услышит: «Если бы ты был мое чадо, то подражал бы мне; ныне же ты сын того отца, которого волю ты творил; иди к нему, чтобы быть с ним навеки, ибо я не знаю тебя: потому что все то, что Божие, то – мое, а ты – не Божий; да и само понятие «мое» и «твое» не имеет здесь ника-

кого места, и ради сей будущей жизни мы возненавидели это понятие собственничества и посему стали наследниками этого Царства». Где налицо это холодное слово («мое»), там, как говорят божественные отцы, нет союза любви и Христос изгнан; те, которыми овладела эта страсть (собственничества), тем тогда становятся свойственны себялюбие, сребролюбие, братоненавидение и всякий вид зла, который и ныне позорит их.

Итак, молю, убоимся, братие, всего этого, потому что это действительно ужасно! Будем так управлять нашим имуществом, как это угодно Богу; простим, чтобы и нам было прощено; окажем милостыню, дабы и нам многовидно была оказана милость: потому что Обнищавший ради нас, принимая милостыню, как бы Ему лично оказанную, будучи великодарствен, умножает награду. Посему пусть человек или будет беден и по образу Его, и он будет жить вместе с Ним, или пусть сделает участниками сво-

его имущества тех, которые бедны – по Его примеру, и по причине сего он сам спасется. Стяжем милосердное сердце; дадим от себя доказательство любви нашей к брату и преданности общему Отцу и Владыке. Более же благоприятного времени для сего, чем время нынешних дней поста, никто не найдет. Ибо тот, кто к посту присовокупит милостыню, тот смоет с себя всякий грех и со дерзновением поклонится спасительным страстям и совозрадуется в Воскресении Христовом, и улучит вечное искупление, которое да сподобимся и мы все получить в Самом Христе, Боге нашем, Которому подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцом и Пресвятым и Благим и Животворящим Духом, ныне и присно и во веки веков. (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 129–135)

* * *

Если кто излишним постом и прочим подвижничеством ослабит и изнурит те-

ло, тогда приходит ненормальное смятение, то есть развращенные помыслы, сомнение в вере и общее возбуждение всей нервной системы. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 436)

* * *

Вы можете поститься столько, сколько сможете; делайте столько поклонов, сколько в ваших силах; бдений совершайте столько, сколько в ваших силах, но надо это делать так, чтобы быть радостными! Имейте радость Христову! (*преподобный Порфирий Кавсокаливит*, 16, с. 10)

* * *

Никогда не считай, что у тебя нет врага, ибо есть он у тебя, и притом нетелесный, невидимый, неусыпный в злодействе и весьма проворный, исполненный зависти и лукавства. Так что «внемли себе», трезвясь разумением в помысле, бодрствуя и, кроме того, молясь: многолик и безжалостен зверь и мрачен диавол, многим гне-

вом против нас бушующий, всегда и во всем непременно ища нашей погибели – во сне и наяву, в постах и в пирах, в пище и в питье, в одеяниях, в обуви, в беседах, в молчании. Предстает в бедности, скрыт в стяжании, против поста злоумышляет и принятию пищи противоборствует. (*преподобный Каллист*, 22, с. 111)

* * *

Ешь ли или постничаешь, трудишься или отдыхаешь, спишь или бодрствуешь, дома ли сидишь или находишься вне его, молитвенным ли делом занят или житейским поделием, – все это да будет у тебя направляемо к тому одному, чтобы преодолеть возжегшуюся страсть и восставить прогнанную ею добродетель. (*преподобный Никодим Святогорец*, 9, с. 229–230)

* * *

Если ты сознаешь себя таковым [грешником. – *И.С.*], то как же осмеливаешься судить других? Постишься и воздержи-

ваешься от едения плодов древесных, а плод братий твоих пожираешь? Ради поста (т. е. покаяния) не вкушаешь маслин и плодов, а мяса человеческие жрешь?

Поста ради не вкушаешь от плода лозного (т. е. не пьешь вина), а кровь человеческую пьешь? Много безумцев творят так же, как ты, безумец, подвизаясь не в оправдание и спасение свое, а в свое осуждение. Вы подобны рыбам, больше всего любящим глубину вод; красота гор, холмов, лесов и деревьев – не в силах привлечь их взора (т. е. грешники, как рыбы – темную пучину предпочитают красоте берегов, предпочитают темную глубину порочной жизни созерцанию красот Небесного Царствия). (*преподобный Нил Афонский*, 1, с. 459)

* * *

Пост... он [фарисей в своей молитве. – *И.С.*] приводит в показание своего воздержания, ибо пост является матерью целомудрия. Итак, пусть будет так: ты являешься

целомудренным и праведным; если же желаешь, и мудрым, и благоразумным, и мужественным, и если и еще каким обладаешь добрым качеством; и если, действительно, ты обладаешь этим благодаря самому себе, а не от Бога имеешь, то к чему ложь облекаешь в образ молитвы и восходишь в храм, и за не за что приносишь свое благодарение? Если же ты обладаешь этими качествами, потому что воспринял их от Бога, то не для того ты их принял, чтобы хвалиться ими, но для того, чтобы служить в назидание другим в славу Даровавшего. (*святитель Григорий Палама*, 5, 26)

* * *

Поклоны, бдение, пост – это труд, который совершается ради Любимого. Труд, чтобы жить во Христе. (*преподобный Порфирий Кавсокаливит*, 16, с. 17)

* * *

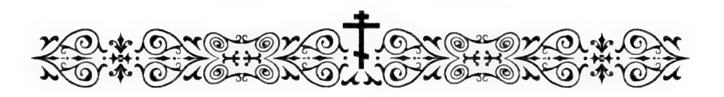
Часто мы, постясь, считаем, что исполняем заповедь Божию, а на самом деле,

как говорит божественный Златоуст, согрешаем: «Не говори мне, что они постятся, а докажи мне, делают ли они это в согласии с волей Божией. А если не в согласии, то этот пост является более беззаконным, чем пьянство. Ведь мы должны смотреть не только на то, что они делают, но и искать причину происходящего, [почему они это делают]. Ибо то, что совершается по воле Божией, даже если кажется дурным, в действительности является наилучшим. А то, что делается против воли Божией, хотя и кажется самым лучшим, на самом деле является наихудшим и противозаконнейшим. Ибо дела добры или злы не сами по себе, но волеизъявление Божие делает их добрыми или злыми. (*преподобный Никодим Святогорец*, 10, с. 168–169)

* * *

Злом... является чревоугодие, пьянство и распущенность; зло – это сребролюбие, алчность и несправедливость;

зло – это тщеславие, дерзость и гордыня. Пусть же уклонится каждый от таковых зол и да сотворит благо. А что есть благо? Это – воздержание, пост, целомудрие и праведность, милосердие и великодушие, любовь и смирение, лишь при наличии коих мы сможем достойно соучаствовать закланному за нас Агнцу Божиему и тем приять залог бессмертия, который да сохраним с твердой надеждой на обещанное нам на небе наследие». (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 145–146)



ПОСТ ДАЕТ ДУХОВНУЮ СЛАДОСТЬ

Пост – это правильная дорога жизни. Пост никому ничем не грозит... От него не бывает никакого вреда. Я очень хорошо знаю, что от поста еще никто никогда не заболел. (*преподобный Порфирий Кавсокаливит*, 16, с. 34)

* * *

Пост и все другое, если хорошо управляется, – это добродетели, исполняя которые с болезнью, мы, с одной стороны, показываем наше произволение Богу, а, с другой, – противоборствуем страстным похотениям. Ибо если мы не понудим себя к этим добродетелям, непременно будем совершать грехи. Это – чистая правда, наша, человеческая. Посмотри на земледельца: он вскапывает землю, очищает, сеет и ожидает милости

Божией. И, если не пошлет Бог дожди и благоприятные ветры в нужное время, его труд пропадает. Ибо все зарастает сорняками и пожинать нечего, и труды его становятся пищей бессловесных животных. Так и с нами. Если Господь не пошлет очистительных вод Своей божественной благодати, то мы остаемся бесплодными и наши труды становятся пищей бесов. Ибо труды подавляются нашими страстями, и мы ничего не пожинаем. И добродетели, если совершаются не хорошо, становятся злом. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 18, с. 354)

* * *

Нам Христос обещал наследие вечной жизни и наслаждения, и славы, и царства; затем заповедал жительствовать в бедности, поститься, совершенно и стесненно жить, быть готовым к смерти, распять себя со страстями и похотями. Итак, если мы возымеем тщание к этому и уверуем в оное обещание Божие, то вот и мы

по образу Авраама уверовали Богу, и это нам зачтется в праведность. (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 81–82)

* * *

Да будет препрославлен Господь и Бог наш Иисус Христос, даровавший нам три действенных способа, с помощью которых мы можем бороться и побеждать диавола: пост, молитву и искреннее покаяние. С помощью этих трех средств лукавый опаляется и оставляет нас в покое. (*святой равноапостольный Косма Этолийский*, 2, с. 211)

* * *

При создании человека любовь Божия к человеческому роду проявилась неизреченно и несчетно, ибо Бог даровал человеку душевные и телесные чувства. Душевные чувства, или силы суть: ум, смысл (рассудок), слово, мечтание (воображение), чувство сердца. Телесные же чувства следующие: зрение, обоняние,

слух, вкус, осязание. Посредством тех и других мы и совершаем добродетели душевные и телесные. Угодно было Христу Богу нашему, чтобы написаны были книги, чтобы по ним человек рассуждал и поучался страху Божию – началу духовной премудрости. Страх Божий рождает веру; вера – надежду; надежда – любовь к Богу и людям; любовь – терпение и иные многие добродетели; терпение – послушание и всякую добродетель; послушание – упование; упование – пост; пост – чистоту и безмолвие; безмолвие же рождает воздержание, молитву, слезы, бдение, плач, бодрость, трезвение и иное многое и отсекает всякое злоязычие; плач рождает всякое нестяжание; нестяжание же рождает правду и отсекает всякий спор; молитва рождает рассуждение, трезвение ума, слезы, радость, смирение сердечное, кротость; смирение рождает смиренномудрие, уединение; смиренномудрие отсекает гордость, тщеславие и растит плод духовной. От этих добро-

детелей уничтожаются все душевные и телесные страсти и мало-помалу умножается благодать. Эти добродетели необходимы для здравых телом и одержимых плотскими страстями. (*преподобный Паисий Величковский*, 24, с. 10–11)

* * *

Монах никак не может преуспевать без следующих добродетелей: поста, воздержания, бдения, терпения, мужества, безмолвия, молитвы, молчания, плача, смирения, кои одна другую рождают и одна другую хранят. Непрестанный пост, иссушая похотение, рождает воздержание; воздержание – бдение; бдение – терпение; терпение – мужество; мужество – безмолвие; безмолвие – молитву; молитва – молчание; молчание – плач; плач – смирение; смирение, наоборот, – плач, и так далее, восходя обратно, найдешь, как дочери рождают матерей. (*преподобный Григорий Синаит*, 15, с. 108–109)

* * *

Много существует дочерей покаяния, но самые из них почтенные, дерзновенно приближающиеся к Богу и необходимые для всякого безмолвника – это, во-первых, безмолвие, связанное и соединенное со смирением и сожительствующее с терпением. Тотчас же за ними идет равный им по достоинству пост, их родной брат, а также прекрасная сестра их, бдение, за которою следует другая сестра – молитва. Соединившись вместе, они слезы порождают, Бога к состраданию привлекают и согласно единое прошение воссылают, да пошлет Он им благодать Свою.

Также и о посте скажем, что если он совершается с рассуждением, то, несомненно, является подходящим материалом, который цементирует все сооружение, унимая бесчинные стремления и совершенно укрощая пылающие страсти. Однако невозможно выдержать его, с разумом вкусив его плодов, если Спаситель не

пошлет нам свыше благодать поста. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 13, с. 429–430)

* * *

Посредством поста человек превращается в агнца, ягненка. Если он превращается в зверя, это значит одно из двух: либо то, что предпринятая аскеза превышает его силы, либо то, что он занимается ей от эгоизма и поэтому не получает божественной помощи. Даже диких животных, зверей пост иногда приручает, смиряет... Если человек не дойдет до того, чтобы делать то, что он делает от любви к Богу и от любви к сочеловеку – своему ближнему, то он растрачивает свои силы зря. Если он постится и имеет гордый помысл о том, что совершает что-то важное, то весь его пост идет насмарку. Потом такой человек становится похож на дырявый бак, в котором ничего не держится. Попробуй налей в дырявый бак воды – потихоньку вся она утечет. (*преподобный Паисий Святогорец*, 4, с. 204–205)

* * *

Он [праотец Адам. – *И.С.*], увы, добровольно предпочтя вместо цели сей заповеди [поста. – *И.С.*] совет началозлобного змия и, нарушив заповеданный ему пост, приял вместо вечной жизни смерть, вместо удела чистого радования – многоболезненное и весьма соответствующее обиталище греха; более того – осуждается на ад и на тамошний мрак. И осталось бы наше естество в преисподней под гнетом прельстившего змия, если бы Христос, придя и начав с поста, не уничтожил полностью его тиранию, не освободил нас и не оживил, о чем и Моисей предрек. Ибо, постясь тогда на горе, он приял богоделанные скрижали, а вместе с ними – закон, написанный Божиим перстом на двух скрижалях; в то же время, наставляя в нем священный народ, он самим этим делом преднаписал и предызобразил все относящееся ко Христу, явившись освободителем и спасителем Авраамова племени, как Христос потом явился освободителем

и спасителем всего человеческого рода. И Илия, также постившись 40 дней, и сам увидел Бога на горе, но не в огне, как ранее – представители Израиля, а по причине богоугодного поста, минуя видение Бога в огне, увидел Его во гласе проходящего тонкого веяния, что ближе соответствует словам Владыки, говорящего: *Дух* (есть) *Бог, и иже кланяется Ему, духом и истиною достоит кланятися* (Ин. 4, 24). Ибо оный глас (в видении пророка Илии) предызображал истину и проповедь самой Истины, огласившей все концы (земли); мимоидущее же веяние предобозначало Духа и благодать. Но в видении Бога, бывшем во время его поста, Илия восприял также силу для помазания пророка вместо себя и дарования ему вдвойне той благодати, которая обитала в нем самом, и для того, чтобы быть взятым ввысь от земли, конечно, как очевидный прообраз бывшего впоследствии Вознесения Христа на небо. И Сам Христос, постившись в пустыне, с силой победил общего искусителя и,

отняв силу его над людьми и совершенно уничтожив его тиранию, освободил наше естество и сделал оного посмешищем для всех тех, которые желают жительствовать по Его Евангелию; и пророчества пророков Он исполнил, и то, что ими совершалось в виде образа, Он самим делом возвестил, как благодать и истину. Видите ли, дары поста и посредством чего, чего и сколь великого Он нас удостоил? Но и на основании противоположного, т.е. пресыщения и неумеренности, можно видеть, какую пользу приносит пост. Ибо в течение предыдущих двух недель пресыщение и неумеренность весьма овладели (нашим) городом; и посему – смятения и крики, драки и беспорядки, распутные песни, сатанинские хороводы и непристойный смех; а на этой неделе наставший пост все изменил на более достойное поведение и, изгнав связанные со многими расходами заботы суеты и сдержав тяжкий труд оставленного без дела желудка, перенес нас на дела покаяния и убедил нас делать

пищу не гибнущую, но пищу, пребывающую в вечную жизнь. Где теперь заклание бессловесных животных и чад, и всевозможные приготовления тонких кушаний, и тщания поваров? Где перебегающие дороги и бесчинные, оскверняющие воздух, вопли? Где повсюду стучащие в трещотку и играющие на флейтах, веселящие дома и трапезы, и совозлежащие, сорукоплещущие и под тимпаны и флейты выступающих неумеренно напивающиеся? Где проводящие день и ночь в пирах? Где высматривающие, где будет попойка, забирающие друг друга на пьянство и на позор, проистекающий от пьянства? Но лишь водворился пост, все злое исчезло, и вместо него пришло все хорошее. Вместо непристойных песен – ныне священный псалом воспевается устами; вместо неподобных хороводов – ныне спасительная печаль и слезы; вместо беспорядочной беготни и блужданий – общее всем устремление в священную Христову Церковь. Ибо как чревоугодие производит многочисленный

рой грехов, так пост является корнем всех добродетелей и началом божественных заповедей. Нет сомнения, что невоздержание является вместе и древним, и новым злом, хотя по времени оно отнюдь не старше противоположного ему поста. Из-за невоздержания в раю наших праотцов и презрения ими более древнего тогда поста вошла в мир смерть и воцарился грех, введший с собою осуждение нашего естества, от Адама вплоть до (пришествия) Христа. По причине невоздержания сущих от Адама, живших в том же мире, где и мы живем, и презрения ими более древнего воздержания пришел потоп на всю землю. Ибо это Бог говорит Ною в то время: *Не имать Дух Мой пребывати в человецех сих, зане суть плоть* (Быт. 6, 3). Что же является делом плотских людей? Не чревоугодие ли и пьянство, и распущенность, и происходящее отсюда зло? Из-за проклятого роскошества и невоздержания содомлян небесный пламень уничтожил их. Ибо сие говорит Иезекииль пророк: *Сие* –

беззаконие Содомы: гордость в сытости хлеба* (Иез. 16, 49). Ибо по причине сего роскошества они забыли даже закон своего естества и имели противоестественные смешения. Что лишило Исава первородного привилегий первородства и извергло от отеческой молитвы (благословения)? Не распутство ли и безрассудное попрошайничество еды? Что сыновей Илия-первосвященника осудило на смерть и привело его самого насильно быть похищенным из жизни при вести о смерти сыновей, его, который не проявлял подобающей заботы об их воспитании? Разве не несвоевременное вынимание из котлов кусков (жертвенного) мяса и употребление их? Но и весь еврейский род, в то время когда Моисей ради него постился на горе, сам все это время наслаждался, ел и пил, был обуян играми, как написано, и забавой ему было поклонение идолу: ибо тогда произошло делание золотого тельца. Таким образом, распущенность является

* В оригинале написано «роскошество».

причиной не только греха, но и нечестия (т. е. греха против самой веры). И, наоборот, пост и воздержание служат на пользу не только добродетели, но и благочестию; ибо долженствует, чтобы пост был сопряжен с воздержанием. Почему? Потому что сытость презренными яствами препятствует чувству очистительной скорби и печали о Боге и сердечному сокрушению, которое претворяет несклонное к покаянию раскаяние в покаяние спасительное. Ибо без наличия сокрушенного сердца нельзя достигнуть истинного покаяния. Сокрушает же сердце и заставляет скорбеть о своих грехах ограничение в пище и в сне и удержание чувств. Посему, подобно тому как оный евангельский богач, говоря самому себе: *яждь, пий, веселися* (Лк. 12, 19), сделал себя, несчастный, достойным вечного огня, так и мы, братие, напротив, велим себе воздерживаться и поститься, и бодрствовать, и ограничивать себя, и смиряться, и злострадать ради нашего спасения. Ибо таким образом и настоящую

жизнь мы прекрасно и богоугодно совершим и унаследуем вечное благобытие, которое да сподобимся улучить благодатью и человеколюбием Господа нашего Иисуса Христа, Ему же подобает слава, держава, честь и поклонение, со безначальным Его Отцом и животворящим Духом, ныне и присно и во веки веков. (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 70–73)

* * *

Моисей постился сорок дней и ночей, очистился и стал подобен Ангелу. Так и мы, братья мои, должны поститься, в особенности в среду (ибо в этот день Христос был предан) и в пятницу (когда Он был распят). (*святой равноапостольный Косма Этолийский*, 2, с. 173)

* * *

Подвижники возвращаются к изначальному достоинству путем двух заповедей – послушания и поста. От противоположных им дел в род смертных проникло

все зло. Соблюдающие заповеди в силу послушания [руководителю] быстро восходят к Богу, а благодаря посту и молитве – медленнее. Послушание уместнее новоначальным, пост – средним, вкусившим умозрения и мужественным. (*преподобный Григорий Синаит*, 13, с. 183)

* * *

Поелику... плотские страсти зачинаются и приходят в движение от помышлений страстных, то от них надо начать и врачевание их. Ибо как при пожаре, если желающий погасить его, станет как-нибудь пресекать пламя сверху, нисколько не успеет в деле погашения; если же отторгнет вещество горючее, пожар тотчас умалится и стихнет; так и в отношении к блудным страстям, если не иссушить источника помыслов внутри молитвой и смирением, а только постом и умерщвлением тела вооружиться против них, то безуспешно будешь трудиться; если же источник освятишь смирением и

молитвою, как мы сказали, то сообщишь освящение и внешнему телу. Это же, мне кажется, и апостольское внушает слово, заповедающее препоясать чресла наши истиной (см. Еф. 6, 14), как и некоему из отцов полюбомудрствовалось, что когда умозрительная сила укротит похотную, тогда стихают и страсти подчресленные и подчревные. (*святитель Григорий Палама*, 26, с. 13)

* * *

Сперва необходим для начала строжайший пост. Чтобы утончилась кровь, смирилось сердце, источающее неподобающее наслаждение. Он [брат. – *И.С.*] должен понудить себя и к другим ночным подвигам, чтобы они помогли молитве. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 29, с. 51)

* * *

Должно особенно прилежать посту и непрестанной молитве, чтобы она сходила в глубину сердца и очищала его от

страстей душевных и телесных и, услаждая, умягчая, увеселяя и отгоняя скверные помыслы и мечты ума, просвещала душу. Когда таким образом очистится у человека сердце, ум, душа и тело, тогда вселится в него благодать; вход же бесам и страстям затворяется, и начинает он ощущать духовную сладость. (*преподобный Паисий Величковский*, 24, с. 23)

* * *

Тело скорбит в чувстве осязания всего больше, когда мы упражняемся в посте, не доставляя ему пищи извне. Поэтому кто замыкается во внутреннем от всего внешнего, тот прекращает деятельность чувств, действующих только от внешних впечатлений, – прекращает в той мере, в какой эта деятельность протекает вовне; но разве он будет добиваться прекращения действия чувств, не нуждающихся во внешних впечатлениях, тем более, если они служат его цели? А что осязательная скорбь как нельзя лучше служит умной

молитве, знают все хоть немного причастные к усилиям поста, бодрствования и трезвения. Им, узнавшим это на опыте, всего меньше нужны рассуждения, и тех, кто предается одним словесным разысканиям, они не одобряют, видя здесь надмевающее знание (см. 1 Кор. 8, 1). (*святитель Григорий Палама,* 6, с. 162–163)

* * *

Когда Господь Иисус был возведен Духом в пустыню, чтобы преодолеть борением диавола, то постом Он уврачевал пожелательное начало, бдением же и безмолвною молитвою [уврачевал] разумное, раздражительное – противоречием; сластолюбие, славолюбие и сребролюбие [Он исцелил] тем, что, алкая, не пожелал, как предлагал диавол, чтобы камни стали хлебами, не бросился вниз с крыла храма, чтобы прославил Его народ за то, что Он ничего не потерпел от падения, не согласился поклониться за обещание получения богатства всех царств, но раздра-

жительным противоречием, разумным и справедливым, целомудренным и мужественным, отразил сатану, научая и нас этим поражать его при всяком нашествии. (*преподобный Каллист*, 23, с. 54–55)

* * *

Когда у нас серьезная проблема или мы стоим перед дилеммой, важным выбором (дилемма), тогда пусть нашему решению предшествует усиленная молитва и пост. Я так поступал много раз. (*преподобный Порфирий Кавсокаливит*, 16, с. 27)

* * *

Часто.., говоря вашей любви о посте и молитве, я, однако, до сих пор не изложил вашему благочестивому слуху и вашим душам, какими дарами бывают почтены ревнители их и каких великих благ ходатаями являются пост и молитва для совершающих их Что же это? О, это – великое! И можно сказать – наибольшее из всего. Ибо сверх прочего, пост и молитва

могут дать власть на лукавых духов так, чтобы изгонять и отгонять их и освобождать одержимых ими от приносимого ими вреда. Ибо когда Ученики говорили Господу относительно немого и глухого беса: *почему мы не могли изгнать его?* – на это Господь сказал им: *Сей род изгоняется только молитвою и постом* (Мф. 17, 19, 20). И быть может по этой-то причине после молитвы на горе и во время явления ее божественного осияния, спустившись немедленно, Он приходит на то место, где был одержимый тем бесом. Потому что, взяв избранных учеников, говорится, Он взошел на гору помолиться и просиял, как солнце; и вот явились Ему собеседующими Моисей и Илия, которые, пожалуй, из всех людей наибольше подвизались в молитве и посте, – явившему через присутствие их во время Его молитвы созвучие и солидарность между молитвой и постом, так что пост как бы беседует с молитвой, которая, в свою очередь, беседует с Господом. Ибо если кровь умученного Авеля вопиет ко

Господу, как Он Сам говорит Каину, как мы узнаем чрез Моисея, то, конечно, и части тела и все члены, выстрадавшие в посте, возопиют ко Господу, и в соответствии с молитвой постящиеся и как бы сомолившиеся справедливо сделают ее (молитву) более благоприятной и придадут должную оценку добровольно воспринятому подвигу поста. Итак, после того, как помолился и божественным образом просиял, спустившись с горы, Господь идет к народу и к ученикам, к которым был приведен оный одержимый бесом, дабы Христос, как на горе показал оную присущую посту и молитве награду, не только великую, но и больше, чем великую, ибо Он показал, что награда за них – божественное осияние, – так и спустившись вниз, Он к тому же показал бы, что награда за них выражается также и во власти над бесами... Когда же ученики после наедине спросили Его: «Почто мы не возмогохом изгнати его?», Он им сказал, что сей бес: «ничимже может изыти, токмо молитвою

и постом». Вот некоторые говорят, что такая молитва и пост должны были быть со стороны страждущего. Но на самом деле дело обстоит иначе. Ибо как бы мог молиться или с пользой для себя постить находящийся под действием злого духа, и то такого сильного, будучи инструментом его и одержим им? Представляется же, что этот столь страшный бес был бесом разнузданности, который, именно, то бросает в огонь захваченного им, ибо таковыми являются беспорядочные и безумные любовные страсти, то погружает его в воду, вследствие обжорства и неумеренных и частых пирушек и попоек. Ибо в людях такого рода обитает сей глухой и немой бес; потому что подверженный внушениям беса такого рода не легко допускается к слышанию или говорению божественных предметов. Но что касается того, кто не одержим злым духом, хотя и подвергается его внушениям, тот, когда возникнет к обращению, ибо он еще сохраняет власть над собою, должен молиться и поститься,

дабы через пост обуздать тело и удержать его восстание, через молитву же обездействовать и усыпить предрасположения и возбуждающие страсти помыслы, и таким образом, он одержит верх над страстями, в молитве отгоняя сатанинский приступ и издевательство его. Но когда кто не только подвержен диавольскому внушению, но бывает и одержим им и терпит страдания, которые люди не в силах вылечить, ни сам он не может что сделать для своего выздоровления, тогда то самое, что он бы сам сделал, если бы имел свободный ум, это совершаемое ради него со стороны свободных, лучше же сказать, одухотворенных Божественным Духом людей, в величайшей степени будет содействовать для изгнания беса. (*святитель Григорий Палама*, 5, с. 121–126)

* * *

Дитятко мое, это искушение – диавол, и только молитва его попаляет, и пост ему портит нервы, нервирует его.

Итак, только терпение и благодарение, усиленный пост и молитва, и Бог его* упразднит. (*преподобный Иосиф Исихаст*, 29, с. 48)

* * *

Если... ты подвизаешься деятельностью приобрести внешние и телесные добродетели: посты, бодрствования, коленопреклонения, стояния на молитве и прочее; а в то же время подвизаешься и чрез умозрение приобрести внутренние и душевные добродетели, каковы: смирение, любовь, радость, кротость и прочие; то знай, что и ты будешь ореховым жезлом и произрастишь плоды, т.е. принесешь пользу себе самому столь великую, что окажешься не только орехом, но и целым ореховым садом; и Сам Владыка Христос, мысленный жених душ, возжелает твоей красоты и захочет сойти в сад, по слову Песни Песней: *в вертоград орехов снидох видети в плодех*

* См. *Помянух дни древния* (Пс. 142, 5).

потока (6, 10). Что я говорю? Ты, брат, принесешь пользу не только себе самому, деянием и умозрением (практикой и теорией), но и всей Церкви Христовой и весьма умножишь число чад ее своим учением и добрым примером, как и патриарх Иаков своим ореховым жезлом умножил свое стадо, согласно написанному: *взя же себе Иаков жезл орехов зеленый и острога, являшеся же на жезле белое, еже острога, пестро. И зачинаху овцы при жезле, и раждаху овцы беловатыя и пестрыя и пепеловидныя пестрыя* (Быт. 30, 37, 39). (*преподобный Никодим Святогорец*, 29, с. 27–28)

* * *

Посмотрите все, как целомудрие и пост и сокрушенная молитва, сойдясь вместе, явили Иоакима и Анну родителями сосуда Божия, сосуда настолько избранного, чтобы (возмочь) пронести не только Божественное имя, как это позднее относится к Павлу (см. Деян. 9, 15), но и Его

Самого, Кого и *имя чудно* (Пс. 8, 1). И если мы будем крепко держаться также и иных добродетелей и молитв, прилежно и постоянно пребывая в храме Божием, то и мы обрящем усокровищественную нам чистоту сердца, вмещающую и являющую нам Бога (см. Мф. 5, 8). (*святитель Григорий Палама*, 27, с. 19)

* * *

Так как у нас есть сродство с Богом не по сущности, а, как мы сказали, мы дуновение Божие, когда мы очистимся от греха посредством поста, бдения и той молитвы, о которой говорим, посредством принудительного делания и трезвения и затворением ума, как в ущелье, в сердце, где ум крепко стоит и ему не разрешается выйти оттуда, тогда призирает на нас благой Бог и посылает орошающую Свою благодать, так что она просвещает, как светлейшее облако, и тот, кто незадолго до этого находился во тьме, ясно созерцает внутреннего человека. И бла-

годать пребывает вместе с ним столько, сколько захочет Господь. Это происходит постоянно, и человек непрестанно очищается и совершенствуется Божией благодатью. (*преподобный Иосиф Исихаст,* 29, с. 55–56)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. Житомир: НИ-КА, 2002.

2. Равноапостольный Косма Этолийский. Слова. М.: Издательский Дом «Святая Гора», 2009.

3. Блаженной памяти старец Паисий Святогорец. Слова. Том I. С болью и любовью о современном человеке. М.: Издательский Дом «Святая Гора», 2004.

4. Блаженной памяти старец Паисий Святогорец. Слова. Том IV. Семейная жизнь. М.: Издательский Дом «Святая Гора», 2008.

5. Беседы (Омилии) святителя Григория Паламы. Ч 1. М.: Паломник, 1993.

6. Свт. Григорий Палама. Триады в защиту священно-безмолвствующих. Пер., послесл. и ком. В. Вениаминова. – М.: Канон, 1995.

7. Прп. Максим Грек. Духовно-нравственные слова. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2008.

8. Прп. Максим Грек. Сочинения. Ч. 3. Разные сочинения. СПб: Аксион эстин, 2007.

9. Невидимая брань блаженной памяти старца Никодима Святогорца. Перевод с греческого святителя Феофана Затворника. М.: Московский

Богородице-Рождественский мон-рь: Правило веры, 1996.

10. Прп. Никодим Святогорец, святитель Макарий Коринфский. Книга душеполезнейшая о непрестанном причащении святых Христовых Таин. Перевод с греч., изд. 2-е, испр. и дополн. Москва – Ахтырка, 2004.

11. Прп. Никодим Святогорец. О хранении чувств. М.: Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2000.

12. Свт. Савва I Сербский. Хиландарский Устав.– СПб: Нева, 2007.

13. Прп. Григорий Синаит. Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях // Добротолюбие. Добротолюбие. Т. 5. Изд. 4-е. – М.: Издательство Сретенского мон-ря, 2010. – с. 176–211.

14. Прп. Григорий Синаит. Наставление безмолвствующим // Добротолюбие. Добротолюбие. Т. 5. Изд. 4-е. – М.: Издательство Сретенского мон-ря, 2010. – с. 211–221.

15. Прп. Григорий Синаит. Творения. М.: Новоспасский мон-рь, 1999.

16. Порфирий Кавсокаливит. Поучения. Слова. – М.: Издательский Дом «Святая Гора», 2008.

17. Порфирий Кавсокаливит. Цветослов советов. – Святая Гора Афон: Пустынь Новая Фива-

ида Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 2008.

18. Старец Иосиф. Выражение монашеского опыта. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2006.

19. Монах Иосиф. Старец Иосиф Исихаст. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева лавра: Спасо-Преображенский Валаамский мужской мон-рь, 2000.

20. Прп. Нил Сорский. Устав о скитской жизни (новый русский перевод). Екатеринбург: изд-во Ново-Тихвинского женского мон-ря, 2002.

21. Преподобный Нил Сорский. Устав и послания. М.: Институт русской цивилизации, 2011.

22. Иноков Каллиста и Игнатия Ксанфопулов. Наставление безмолвствующим в сотне глав // Добротолюбие. Т. 5. Изд. 4-е. М.: Изд-во Сретенского мон-ря, 2010. – с. 298–407.

23. Путь к священному безмолвию: малоизвестные творения святых отцов-исихастов. Сост., общая ред. А. Дунаева – М: Изд-во Православного Братства святителя Филарета, митрополита Московского, 1999.

24. Крины сельные, или цветы прекрасные, собранные вкратце от Божественного Писания. О заповедях Божиих и святых добродетелях. Архимандрита Паисия Величковского. – Изд. русского Свято-Ильинского скита на Афоне, 1910.

25. Блаженной памяти старец Паисий Святогорец. Слова. Том V. Страсти и добродетели. М.: Издательский Дом «Святая Гора», 2009.

26. Святитель Григорий Палама. Избранные творения. СПб: Вера, 2008.

27. Беседы (Омилии) святителя Григория Паламы. Ч. 3. М.: Паломник, 1993.

28. Прп. Никодим Святогорец. Токование на Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня. – Киев: библиотека Киевской Духовной Академии, 2012.

29. Старец Иосиф Афонский. Изложение монашеского опыта. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1998.

Содержание

По творениям Афонских святых

ПОСТ – УКРАШЕНИЕ ДУШИ

Составитель: Санчес И. А.

Редактор: Плюснин А. И.
Технический редактор: Ивашкова В. Ю.
Корректор: Плюснин А. И.
Верстка: Мельниченко О. В.
Дизайн обложки: Зимихин А. А.

Подписано в печать 24.05.2016. Формат 70x100/32
Печать офсетная. Гарнитура OctavaC
Бумага офсетная. П. л. 5. Тираж 12000 экз.
Заказ № 974.

Издательство «Благовест»
Адрес: 123182, г. Москва, ул. Авиационная, дом 13

Отпечатано в ООО «Тульская типография»
300026, г. Тула, проспект Ленина, дом 109

Добродетель воздержания – матерь и союз всех добродетелей. Если удержишь чрево, войдешь в рай, ибо воздержание есть убийство греха, удаление от страстей, начало духовной жизни и ходатай вечных благ.

Преподобный Паисий Величковский

МОСКВА